



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANDREIA CAVALCANTE DE SOUZA

AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA  
NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES

CURITIBA

2021

ANDREIA CAVALCANTE DE SOUZA

AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA  
NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES

Dissertação de Mestrado a ser apresentada à Banca de Defesa, Linha de Pesquisa Cognição, Aprendizagem e Desenvolvimento Humano do Programa de Pós-Graduação em Educação, Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Tania Stoltz

CURITIBA

2021

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de  
Bibliotecas/UFPR-Biblioteca do Campus Rebouças  
Maria Teresa Alves Gonzati, CRB 9/1584

Souza, Andreia Cavalcante de.

Autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores  
/Andreia Cavalcante de Souza. – Curitiba, 2021.  
127 f.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná. Setor de  
Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação.

Orientadora: Profª Drª Tania Stoltz

1. Professores – Formação. 2. Educação – Estudo e ensino. 3. Ioga.  
4. Fenomenologia. I. Título. II. Universidade Federal do Paraná.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SETOR DE EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO -  
40001016001P0

## TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em EDUCAÇÃO da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de ANDREIA CAVALCANTE DE SOUZA intitulada: **AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES**, sob orientação da Profa. Dra. TANIA STOLTZ, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestre está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 08 de Março de 2021.

Assinatura Eletrônica

12/03/2021 16:13:53.0

TANIA STOLTZ

Presidente da Banca Examinadora (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

10/03/2021 09:40:18.0

ROSELY APARECIDA ROMANELLI

Avaliador Externo (UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO)

Assinatura Eletrônica

09/03/2021 12:07:16.0

DENISE DE CAMARGO

Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)



## RESUMO

Este trabalho objetiva compreender o processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores. Para tanto, apresenta os seguintes objetivos específicos: realizar revisão integrativa sobre o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores; reconhecer o Yoga como metodologia de desenvolvimento do autoconhecimento e identificar a percepção de educadores do processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga. Trata-se de pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica. Cinco praticantes experientes de Yoga, que também possuem experiência na área da educação, foram entrevistados através de videoconferência e preencheram formulário eletrônico com informações pessoais pertinentes à pesquisa. A análise microfenomenológica revelou que o processo de autoconhecimento a partir do Yoga foi identificado pelos participantes como uma capacidade e habilidade de perceber e de se relacionar com o mundo interno mental, corporal e sensível. O que inclui a forma de se relacionar consigo próprio e com o outro, com o mundo. Bem como a capacidade de estar cultivando esse processo de autoconhecimento, de aprendizado e de autotransformação. O desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga mostrou-se promissor na formação de educadores, tanto por sua riqueza e robustez metodológica, quanto pelas possibilidades inclusivas que permitem compor diferentes intervenções. Esse processo se evidenciou inseparável do processo pessoal, que abarca toda a vida do educador, não é apenas uma técnica a ser aplicada em sala de aula, e sim um processo profundo de conhecer e ter uma relação de ensino-aprendizagem consigo próprio e com o mundo, a partir de uma qualidade amorosa e sensível.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Yoga. Formação de educadores. Fenomenologia. Formação de professores.

## **ABSTRACT**

This work aims to understand the process of self-knowledge development through Yoga in the training of educators. To this end, it presents the following specific objectives: to carry out an integrative review on the development of self-knowledge from Yoga in the training of educators; recognize Yoga as a methodology for the development of self-knowledge and identify the perception of educators of the process of developing self-knowledge from Yoga. This is a qualitative research with a phenomenological approach. Five experienced Yoga practitioners, who also have experience in the field of education, were interviewed via videoconference and filled out an electronic form with personal information relevant to the research. The micro-phenomenological analysis revealed that the process of self-knowledge from Yoga was identified by the participants as an ability and ability to perceive and relate to the internal mental, body and sensitive world. This includes how to relate to yourself and to others, to the world. As well as the ability to be cultivating this process of self-knowledge, learning and self-transformation. The development of self-knowledge from Yoga proved to be promising in the training of educators, both for its richness and methodological robustness, as well as for the inclusive possibilities that allow composing different interventions. This process proved to be inseparable from the personal process, which encompasses the whole life of the educator, it is not just a technique to be applied in the classroom, but a deep process of knowing and having a teaching-learning relationship with oneself and with the world, from a loving and sensitive quality.

Keywords: Self-knowledge. Yoga. Educator training. Micro-phenomenology. Phenomenology. Teacher education.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 –	PROCESSO DE IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE ESTUDOS NAS BASES DE DADOS.....	22
FIGURA 2 –	PARTE I: APRESENTAÇÃO DA COMPREENSÃO TEÓRICA QUE EMBASA O YOGA .....	32
FIGURA 3 –	PARTE II: A APLICAÇÃO PRÁTICA .....	33
FIGURA 4 –	VISHNU DEITADO NA SERPENTE SHESHA NA PRESENÇA DE LAKSHMI .....	45
FIGURA 5 –	REPRESENTAÇÃO ARTÍSTICA DE PATANJALI.....	45
FIGURA 6 –	DISCRIMINAÇÃO ENTRE A CONSCIÊNCIA PURA (PURUSHA) E A MENTE (CITTA) .....	56
FIGURA 7 –	A CONSCIÊNCIA PURA QUE SE ASSOCIA À PRAKRITI DANDO ORIGEM ÀS DIMENSÕES DE CITTA .....	60
FIGURA 8 –	MODELO DE "DIAGNÓSTICO" E ESCOLHA DE MEIOS DE INTERVENÇÃO.....	66
FIGURA 9 –	REPRESENTAÇÃO DOS DOIS MÉTODOS APRESENTADOS PELO YOGA SUTRA .....	68
FIGURA 10 –	FLUXOGRAMA DOS COMPONENTES DE KRIYA YOGA.....	71
FIGURA 11 –	ESTRUTURA GENÉRICA DA EXPERIÊNCIA DO YOGA NO COTIDIANO .....	88
FIGURA 12 –	MODELO DA ESTRUTURA GENÉRICA- PRÁTICA FORMAL DE YOGA.....	100
FIGURA 13 –	MODELO PROPOSTO PARA REPRESENTAR A EXPERIÊNCIA DE OBSERVAR A RESPIRAÇÃO .....	106

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SELECIONADOS. ....	23
QUADRO 2 – AS SEIS ESCOLAS COM SUAS RESPECTIVAS ESPECIALIZAÇÕES .....	34
QUADRO 3 – PRINCIPAIS ESCRITURAS ABORDADAS NESSA REVISÃO DE LITERATURA .....	35
QUADRO 4 – OS GUNA-S: CARACTERÍSTICAS NECESSÁRIAS PARA A COMPREENSÃO DO YOGA .....	41
QUADRO 5 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	80
QUADRO 6 – APRESENTAÇÃO SINTÉTICA DAS ESTRUTURAS DIACRÔNICAS SINGULARES IDENTIFICADAS EM CADA RELATO.....	89
QUADRO 7 – FASES DA PRÁTICA FORMAL DE YOGA - ESTRUTURAS INDIVIDUAIS A PARTIR DO MODELO GENÉRICO .....	100



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO .....	10
1.1.1	O que é Yoga? .....	10
1.1.2	Yoga e formação de educadores.....	11
1.2	JUSTIFICATIVA .....	12
1.2.1	Na perspectiva pessoal .....	12
1.2.2	Na perspectiva social.....	13
1.2.3	Na perspectiva acadêmica .....	15
1.3	PROBLEMA DE PESQUISA.....	16
1.4	OBJETIVOS.....	18
1.4.1	Geral .....	18
1.4.2	Específicos.....	18
1.5	APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS .....	19
<b>2</b>	<b>REVISÃO INTEGRATIVA: YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES ..</b>	<b>20</b>
2.1	INTRODUÇÃO.....	20
2.2	PROCEDIMENTOS .....	21
2.3	RESULTADOS .....	22
2.4	DISCUSSÃO.....	24
2.5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	28
<b>3</b>	<b>A METODOLOGIA DO YOGA.....</b>	<b>29</b>
3.1	INTRODUÇÃO.....	29
3.1.1	Organização do capítulo: seleção da literatura utilizada .....	31
3.2	O CORPO TEÓRICO DO SISTEMA DE YOGA.....	33
3.2.1	Os sistemas tradicionais de conhecimento da Índia e o Yoga.....	33
3.2.2	As bases teóricas do Yoga: das origens à sistematização .....	36
3.2.3	Escrituras principais .....	38
3.2.3.1	Samkhya Karika: base metafísica para o Yoga .....	39
3.2.3.2	Yoga Sutra: o guia sistematizado .....	42
3.2.3.3	Sadhana Padah: os meios .....	46
3.2.3.4	Bhagavad Gita: união de Samkhya, Yoga e Vedanta.....	50
3.3	MENTE, CORPO, CONSCIÊNCIA E O PROCESSO DE MEDITAÇÃO NO YOGA .....	53
3.3.1	Yoga é meditação .....	53

3.3.2	O que é a mente para o Yoga?	55
3.3.2.1	<i>Guna-s</i> : as três qualidades	57
3.3.2.2	Organização da mente: Manas, Ahamkara e Buddhi.	58
3.3.3	A consciência no Yoga	60
3.4	COLOCANDO EM PRÁTICA: O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NO YOGA	62
3.4.1	O papel do professor e o desenho do processo de ensino	64
3.4.2	O sofrimento, as causas, cessação e os meios	65
3.4.3	Os dois métodos principais: <i>Kriya</i> Yoga e Ashtanga Yoga	67
3.4.3.1	<i>Kriya</i> Yoga: autoconhecimento no cotidiano	69
3.4.3.2	Ashtanga Yoga: o aprofundamento da meditação	71
3.4.4	Aspectos universais e individuais	75
3.5	CONSIDERAÇÕES FINAIS DO CAPÍTULO	77
3.5.1	Revisão do conteúdo sobre o Yoga	78
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA DE PESQUISA</b>	<b>79</b>
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	80
4.1.1	Aprovação do comitê de ética	82
4.2	LOCUS E PARTICIPANTES DA PESQUISA	82
4.3	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	83
4.3.1	Instrumentos de coleta de dados	83
4.3.1.1	Entrevista	84
4.3.2	Protocolo da entrevista	85
4.4	PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	85
4.4.1	Análise dos dados da entrevista microfenomenológica	85
4.4.1.1	Protocolo de análise microfenomenológica	86
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>87</b>
5.1	ESTRUTURAS DAS EXPERIÊNCIAS: YOGA NO COTIDIANO	88
5.1.1	Descrições sintéticas do roteiro geral de cada situação relatada	89
5.1.2	Apresentação de cada fase com seus respectivos elementos	91
5.1.2.1	Fase I – ação	91
5.1.2.2	Fase II – crise e escuta	92
5.1.2.3	Fase III – reflexão e resolução	93
5.1.2.4	Fase IV – ação criativa	94
5.1.3	Gestos interiores: Yoga no cotidiano	95

5.1.3.1	Escutando o corpo .....	95
5.1.3.2	Acolhimento .....	96
5.1.3.3	Diálogo interno .....	97
5.1.3.4	Reflexão.....	97
5.2	ESTRUTURAS DAS EXPERIÊNCIAS: PRÁTICAS “FORMAIS” DE YOGA .....	98
5.2.1	Fase I – iniciando .....	101
5.2.2	Fase II – esforço sensível .....	101
5.2.3	Fase III – alívio.....	101
5.2.4	Fase IV – estado de calma.....	101
5.2.5	Gestos interiores identificados .....	102
5.2.5.1	Regular a atenção .....	102
5.2.5.2	Escuta .....	103
5.2.5.3	Regular a respiração .....	104
5.2.5.4	Gestos verbais/fala .....	104
5.3	DISCUSSÃO.....	107
5.4	LIMITAÇÕES DO ESTUDO .....	110
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	111
	REFERÊNCIAS .....	113
	APÊNDICE 1 – FORMULÁRIO ONLINE .....	121
	APÊNDICE 2 – ENTREVISTA .....	122
	ANEXO 1 – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	123
	ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	124
	ANEXO 3 – CURRÍCULO DA REVISORA DE CONTEÚDO RELATIVO AO YOGA .....	126

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

### 1.1.1 O que é Yoga?

Yoga é meditação. Essa frase simples e concisa é uma das definições clássicas do que é Yoga. Nos últimos vinte anos houve um aumento significativo de pesquisas científicas sobre meditação em diversas áreas do conhecimento, inclusive na área da educação (KHALSA; BUTZER, 2016; VAN DAM et al., 2018). Entre os principais objetivos, estão a busca por melhor qualidade de vida e o gerenciamento de estresse. Essas pesquisas vêm mostrando um universo de possibilidades a partir do treino introspectivo que vem sendo estudado e aplicado em diversos contextos. Muitas vezes disseminado como *mindfulness*, as bases teóricas e metodológicas se baseiam em diversas tradições contemplativas como o budismo e o Yoga. Essa nova área do conhecimento denominada por alguns como Ciências Contemplativas, vem ganhando corpo e por isso demandando um aprimoramento das metodologias e organização de bases teóricas próprias desse campo.

Existem muitas tradições de ensino e prática do Yoga, com diferentes abordagens. Assim, se faz necessário delimitar adequadamente qual metodologia de meditação será utilizada na pesquisa, assim como descrevê-la o mais precisamente possível. Por isso, nesta pesquisa delimitamos que a metodologia de meditação será o Yoga em uma tradição específica. A partir desse pano de fundo, podemos falar sobre o que é Yoga, sabendo que existem características comuns às diferentes tradições e especificidades. Apresentarei a partir da tradição que estudo e pratico, que é a Tradição de Krishnamacharya, representada no Brasil pelo professor Jorge Knak, que deu suporte e consultoria na realização desta pesquisa no que diz respeito ao Yoga.

Yoga é um sistema de conhecimento teórico e prático sobre o funcionamento da mente humana. Podemos dizer que o Yoga é uma psicologia tradicional da cultura indiana. Para o Yoga, a mente se relaciona intimamente com os sistemas corporais e com o meio externo. As relações nas suas diversas dimensões precisam ser compreendidas em seu funcionamento ao mesmo tempo em que precisam ser aperfeiçoadas. Ou seja, para que haja um aprofundamento da compreensão é necessária uma pacificação das relações de forma que a mente possa estar menos agitada, podendo assim estar apta para ver com maior clareza. Ao estar em melhores condições, pode acessar níveis cada vez mais detalhados e profundos de introspecção e compreensão. O aumento da compreensão sensível nutre o aumento das qualidades positivas contribuindo numa melhora nas relações nos diversos níveis: consigo próprio, com o outro, com

a biosfera. Sendo assim, o Yoga é um caminho de autoconhecimento por essência incorporado e pragmático. O estudo teórico precisa ser vivenciado no contexto atual e real, servindo às necessidades individuais e sociais do praticante.

No aprendizado do Yoga o papel do(a) educador(a) é essencial, pois é quem transmite o conhecimento de forma viva e individualizada, contextualizando os conhecimentos teóricos e métodos ao contexto e necessidades do aprendiz, como também desenvolve um relacionamento humano especial onde se busca cultivar e vivenciar as qualidades humanas de acolhimento, respeito, amorosidade e compaixão. O desenvolvimento de um ambiente adequado de aprendizagem é essencial, começando na relação entre educador e aprendiz e na construção de uma comunidade, onde é cultivado o respeito e a inclusão, sendo um ambiente protegido, onde as qualidades de cada um possam ter condições mais favoráveis para florescer.

Existem diversas variações nas tradições do Yoga, algumas voltadas para uma visão mais ascética, outras mais religiosas, outras mais integradas à vida laica. Nesta pesquisa, a tradição de Yoga que estarei abordando se estrutura de forma a ser ensinada e praticada no contexto da vida social e familiar, se adaptando às diversas culturas e individualidades em cada etapa da vida. Não entrarei em detalhes filosóficos ou históricos, pois não é o objeto deste estudo, porém, para que seja possível uma melhor compreensão, algumas indicações desses pontos constarão na seção sobre a metodologia do Yoga.

### 1.1.2 Yoga e formação de educadores

Índices crescentes de síndrome de *burnout*, depressão e outros desequilíbrios entre profissionais da educação evidenciam que há uma demanda por uma transformação. Podemos discutir sobre a problemática da educação (que não é apenas uma realidade brasileira), se é uma questão individual ou sistêmica, e pensar se vale a pena investir na transformação individual sem uma estratégia para transformar as estruturas sociais. Novamente, nesse âmbito da reforma social, nos deparamos com a dificuldade em integrar conceitos abstratos e reflexões em uma estratégia prática que responda adequadamente às necessidades humanas. Vemos ao longo da história, ideologias que em sua gênese buscavam justiça social acabarem por gerar opressão, bem como regimes fundamentados no medo e no ódio e que os explicaram “racionalmente” de forma que parecessem algo bom e lógico para uma determinada população. Tanto o nível individual como o coletivo são constituídos por relações: intrapessoais, interpessoais, com a biosfera, com a cultura, com ideias abstratas, com o cotidiano entre outras.

Compreender esse processo de se relacionar, cultivando-o de forma viva, que dialoga constantemente com o constante vir a ser de si mesmo e do mundo, é uma atividade complexa. Demanda uma forma de pensar que abarque essa complexidade, permitindo que seja aplicada na vida.

Propor o Yoga na formação de educadores no contexto acadêmico brasileiro é uma iniciativa cuja motivação é oportunizar a investigação ativa das possibilidades de aprendizado que pode oferecer no desenvolvimento humano. É investigar se o Yoga pode ser um caminho que podemos traduzir para nossa realidade como um “saber fazer” que possibilita efetivar uma prática integrativa, uma vivência transformativa na busca pelo autoconhecimento, que seja uma ponte entre o saber teórico, a reflexão e o modo de ser e de agir, possibilitando que cada indivíduo possa ter ferramentas e compreensão dos processos vivos da própria experiência.

Na abordagem do Yoga, não há uma predeterminação do que cada um deve ser ou fazer, o que pode ser mal compreendido. Acredita-se que só é possível um caminho de autoconhecimento autêntico se o Yoga for oferecido de acordo com a realidade da pessoa. Não se pode definir métodos pré-formatados que todos devem praticar igualmente, mas sim uma metodologia que permita a inclusão das necessidades e possibilidades de cada um. O método de ensino é desenhado constantemente, indo ao encontro do aprendiz em cada momento de sua vida. Essa aceitação da condição como se é, ao invés de uma imposição de como “deveria ser”, já permite uma visão mais clara da verdadeira situação, assim podendo trabalhar mais adequadamente em cada parte do processo de autoconhecimento. Comparando com o campo da educação, podemos pensar que a forma de pensar “currículo” no Yoga é baseada num pensamento complexo, humanista e fenomenológico, o que tentaremos explorar um pouco neste trabalho.

Investigar o Yoga na educação pode contribuir no próprio pensar pedagógico, indo além de apenas ser um processo individual, sendo uma proposta com potencial para inspirar diversas formas de repensar as metodologias a partir do contexto atual e regional.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

### 1.2.1 Na perspectiva pessoal

Graduada em Pedagogia, cursei especialização *lato sensu* em Yoga e formação como professora de Yoga na Tradição de Krishnamacharya, representada no Brasil pelo professor



Jorge Knak<sup>1</sup>. Estudo e pratico meditação budista e sua filosofia desde 2008, na linha do budismo tibetano, tradição Nyingma. Atuo como facilitadora de processos de autoconhecimento desde 2011, mediando grupos de aprendizado de meditação e Comunicação Não-Violenta. Também pesquiso e atuo como pedagoga a partir da Pedagogia Steineriana, tendo trabalhado principalmente com Educação Infantil em escola Waldorf, e facilitação de atividades formativas para educadoras(es).

O cultivo do autoconhecimento num contexto de práticas integrativas, teve um impacto muito positivo e potencializador na minha vida. Contribuiu para uma melhora na saúde, relacionamentos, sendo um fator essencial para que pudesse ter maior autonomia e capacidade de direcionar esforços e realizar ações que estivessem alinhadas com valores que escolhi. De modo geral, contribuiu para lidar com os desafios naturais da vida de forma mais saudável.

Percebo que a busca pela compreensão do mundo interno em sua relação com o mundo proporciona uma melhora na capacidade de me relacionar com as crianças, estudantes, colegas de trabalho e demais pares. Também percebo que contribui para integrar conceitos teóricos na prática pedagógica e para compreender como vivencio escolhas epistemológicas em relação à forma de enxergar o mundo, na ação pedagógica e na vida, e assim ter um pouco mais de liberdade na construção de conceitos que escolho adotar como norteadores de minhas ações, bem como também poder trabalhar na modificação desses conceitos quando se mostram deficientes, sendo um constante aprendizado.

Acredito que incluir a perspectiva do autoconhecimento na formação de educadores pode contribuir na construção de uma prática pedagógica mais humanizada. Educadores que possam cuidar melhor de si, através da compreensão do mundo interno em relação com o “externo”, também poderão atuar de forma mais alinhada com os princípios que escolherem em sua prática pedagógica e mais confiança para agir em consonância com sua realização pessoal. Estarão munidos com mais ferramentas para cultivar resiliência e autonomia e a partir dessa vivência, poderão oferecer a mesma oportunidade a estudantes e comunidade.

### 1.2.2 Na perspectiva social

Os desafios no campo da Educação vêm se caracterizando por rápidas transformações, reflexo do que Bauman (2003 apud STOLTZ et al., 2017) denominou modernidade líquida, época de incertezas que leva a sociedade a experimentar uma falta de sensação de segurança.

---

1 Abordagem de ensino do Yoga que enfatiza a singularidade do ser humano que precisa ser orientado a partir de suas necessidades e potencialidades, conforme sua idade e contexto familiar, social e cultural. Para mais informações: <http://psicologiadoyoga.com.br>

A facilidade da difusão da informação traz uma nova perspectiva, onde a mera transmissão de conhecimentos se evidencia como sendo ineficaz na formação de cidadãos. É necessário repensar a Educação de forma que ensine a pensar e forme seres humanos capazes de lidar com a vida de forma ampla. Ou seja, é necessário desenvolver os aspectos relacionais, afetivos, sociais e de autoconhecimento. Aspectos estes que sempre foram necessários para o desenvolvimento social, mas que muitas vezes acabavam por ficar encobertos pelas práticas com enfoque na transmissão de conhecimentos acadêmicos (STOLTZ et al., 2017).

Cidadãos com maior autonomia intelectual e afetiva podem realizar escolhas mais conscientes de forma a construir realidades individuais e coletivas com mais qualidade de vida e realização dos potenciais humanos. Sabemos hoje o quanto o abismo entre o que temos de conhecimento teórico e a prática pedagógica é assunto urgente, especialmente em ambientes de ensino formal. Compreender como esse processo ocorre individualmente pode contribuir para que, através da transmissão cultural, novas formas de atuar sejam adotadas coletivamente. O processo inicia nos indivíduos e precisa integrar corpo, cognição e afetividade, facilitando a integração da compreensão teórica com o modo de ser e agir, de forma que as ações sejam coerentes com os princípios escolhidos (HARRIS et al., 2016; STOLTZ et al., 2017; ERGAS, 2019).

Buscando responder essa demanda, as práticas contemplativas (entre elas o Yoga) vêm sendo estudadas em alguns campos do conhecimento, como a educação, medicina e neurociência (VAM DAM et al., 2018). O Yoga é uma prática contemplativa que permite uma abordagem que facilmente se adapta a diversos contextos e indivíduos, sendo considerada de baixo custo e boa aceitação. (PEÇANHA; CAMPANA, 2010).

A formação de educadores em instituições de nível superior poderia ter um “sentido renovado”, oferecendo uma formação transformadora e potencializadora do indivíduo humano, assim contribuindo para a sociedade como um todo (STOLTZ et al., 2017, p. 103), mudando a perspectiva tradicional, baseada apenas na transmissão de conteúdo, para uma oportunidade de individualização, de construção de verdadeira autonomia no pensar e no agir para então poder vivenciar uma democracia no ambiente de ensino-aprendizagem (STOLTZ et al., 2017). Para isso, a proposta de incluir o ensino de Yoga na formação docente vem sendo pesquisada como possibilidade de despertar as qualidades humanas através do desenvolvimento da consciência e sensibilização do sujeito (SCHUSSLER et al., 2015; HARRIS et al., 2016; KHALSA; BUTZER, 2016; FRANCESCONI, 2017; ERGAS, 2019).

Um aprofundamento da compreensão de como o Yoga atua no desenvolvimento da consciência na formação de educadores se mostra necessário tanto no cenário específico

brasileiro como em um maior detalhamento e descrição do que se constituem as ações que fazem parte da prática de Yoga e como atuam na vida pessoal e profissional de educadores praticantes de Yoga (SCHUSLLER et al., 2016; FRANZÉ, 2019). Os programas analisados nos artigos foram realizados em tempos curtos, não permitindo uma apropriação teórica mais aprofundada sobre o Yoga, bem como uma vivência mais madura, o que aparece em relatos de participantes e também nas análises e conclusões que indicam a necessidade de mais estudos sobre como o Yoga pode ser aplicado na formação de educadores (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al., 2016; FRANZÉ, 2019). Nesse sentido, este projeto de pesquisa irá investigar o desenvolvimento do autoconhecimento na formação de educadores a partir do Yoga.

### 1.2.3 Na perspectiva acadêmica

Como citado na subseção anterior, buscar caminhos possíveis para integrar conhecimento e ação através do desenvolvimento do autoconhecimento é tema relevante para a pesquisa atual, tanto na área da educação como na psicologia e outras. Inclusive na formação do pesquisador, desenvolver a capacidade de compreender o funcionamento da própria cognição e afetividade já é reconhecido como de grande importância (VARELA; SHEAR, 1999; MARTINY, 2017; STOLTZ et al., 2017).

Desenvolver métodos que permitam realizar pesquisas que investiguem a experiência em primeira pessoa tem sido pauta em artigos de revistas respeitadas internacionalmente (; WEGER, 2015; MARTINY, 2017). A observação direta dos fenômenos mentais subjetivos só é possível através da introspecção, e para que possa desenvolver uma metodologia adequada é necessário cultivar essa habilidade. O Yoga pode ser uma metodologia possível, com potencial para ser investigada amplamente, pois possui um conhecimento sistematizado, tendo sido aplicado, transmitido, aperfeiçoado e atualizado ao longo de muitas gerações de praticantes. Também possui uma organização metodológica sistematizada em fontes teóricas dentro do sistema filosófico tradicional indiano. O Yoga pode oferecer contribuições para o desenvolvimento de metodologias integrativas na pesquisa, pois é possível integrar os aspectos da experiência subjetiva aos aspectos observados em terceira pessoa, ou seja, é possível combinar dados obtidos por exames sofisticados realizados em laboratório com os relatos da experiência em primeira pessoa. Compreender as relações entre a consciência e o corpo, entre o pensar, o sentir e o agir pode contribuir na construção de maior liberdade e autonomia do ser humano (PETITMENGIN, 2007; SOLOMONOVA, 2015).

Os estudos analisados na revisão (HARRIS et al., 2016; SCHUSSLER et al., 2016; KYTE, 2017; PULKKI et al., 2017; FRANZÉ, 2019; ERGAS, 2019) demonstram que o Yoga contribui na saúde mental, física e emocional de professores, assim contribuindo para sua prática profissional. A metodologia do Yoga utilizada nos estudos não é apresentada/descrita, impossibilitando a análise mais aprofundada e sistematizada das ações que a compõe bem como de seus fundamentos teóricos. Os efeitos das práticas de Yoga são estudados a partir de métodos de coleta de dados em terceira pessoa apenas, e com metodologias não específicas para a compreensão da experiência em primeira pessoa. Este estudo buscará avançar nesses dois aspectos, através de um mapeamento metodológico e teórico do Yoga buscando um maior rigor científico e investigando a experiência da vivência da prática de Yoga e o desenvolvimento do autoconhecimento com métodos de pesquisa em primeira pessoa.

### 1.3 PROBLEMA DE PESQUISA

O Yoga tem sido investigado cientificamente por seus possíveis benefícios para a saúde mental e física, desenvolvimento cognitivo, social e compreensão filosófica e espiritual (FIELD, 2016; HENDRICKS et al., 2017; SULLIVAN et al., 2018; FALKENBERG et al., 2018). No campo da educação, o Yoga vem sendo aplicado e estudado por seus possíveis efeitos na construção de maior bem-estar subjetivo e melhoria das condições relacionais e no aprendizado (BIR et al., 2016; FRANZÉ, 2019; ERGAS, 2019).

Na revisão realizada pela autora, para visualizar o estado da arte do tema deste projeto de pesquisa, vários estudos sobre Yoga na educação foram encontrados, porém a maior parte dos estudos trata do Yoga no desenvolvimento infantil e do adolescente. Poucos tratam do desenvolvimento do educador (KHALSA; BUTZER, 2016; SCHUSSLER et al., 2016; HARRIS et al., 2016; FRANZÉ; ROSSI, 2019;). Percebemos uma escassez de estudos sobre Yoga na formação do educador e em especial na formação inicial.

Estudos de revisão sistemática de pesquisas sobre Yoga indicam possíveis benefícios, mas devido a deficiências no desenho desses estudos, há a necessidade de maior rigor metodológico nesse tipo de pesquisa. Por ser um campo relativamente recente, ainda são necessários estudos sobre os fundamentos metodológicos que permitem realizar estudos com maior acuidade (FIELD, 2016; VAM DAM et al., 2018; SULLIVAN et al., 2018), o que justifica um dos objetivos específicos deste projeto de pesquisa que é reconhecer o Yoga como metodologia de desenvolvimento do autoconhecimento de educadores(as).

Na área da educação, foram identificados poucos estudos sobre aplicação do Yoga como método para o desenvolvimento do autoconhecimento de educadores. No estudo de Franzé (2019), por exemplo, o objetivo é a capacitação de professores para aplicarem Yoga em sua prática docente com crianças, ou seja, ensinarem Yoga para as crianças e não o desenvolvimento dos professores, apesar desse aparecer como sendo parte essencial para que possam aplicar as ferramentas do Yoga para os alunos. Em pesquisas estrangeiras, foram identificados trabalhos voltados para a formação continuada de educadores, analisando os efeitos que a realização de práticas de Yoga tiveram em seu desenvolvimento pessoal e atuação docente, em especial como prevenção da síndrome de *burnout* (HARRIS et al., 2016; SCHUSSLER et al., 2016; KYTE, 2017). Mas a ênfase desses estudos está na aplicação dos aspectos mais externos e gerais do Yoga, não contemplando a metodologia do Yoga com maior detalhamento e rigor de forma a buscar uma compreensão científica do Yoga, como atua e como pode contribuir na formação de educadores (KNAK, 2019).

Por se tratar de uma pesquisa fenomenológica, a formulação do problema ainda não está bem definida pelo pesquisador nessa etapa, correspondendo mais a “uma insatisfação do pesquisador em relação àquilo que ele pensa saber sobre algo” (GIL, 2017, p. 125). Existe uma familiaridade com um fenômeno que faz parte de uma realidade vivida, porém ainda não se constitui como conhecimento teórico estruturado, sendo que este “primeiro momento da pesquisa fenomenológica é denominado pré-reflexivo, já que há algo que o pesquisador pretende conhecer, mas que não está bem explicitado pra ele” (BICUDO, 1994 apud GIL, 2017, p. 125).

Os estudos sobre o Yoga relatam indícios de efeitos positivos em diversas circunstâncias, inclusive para responder a demandas de problemas atuais envolvendo a saúde física e mental no ambiente escolar, oferecendo práticas que ajudam a estabelecer uma melhor relação e compreensão do próprio corpo, respiração e mente de forma de o sujeito possa gradualmente ir construindo mais autonomia (BIR et al., 2016, SULLIVAN et al., 2018). O Yoga vem sendo estudado e aplicado por ser considerada uma abordagem de desenvolvimento do autoconhecimento que integra os processos de corpo e mente, respondendo a uma demanda por uma compreensão da cognição como processo incorporado, que oferece uma metodologia prática que permite construir um processo de integração do pensamento, sentimento e ação. (MARTINY, 2017; KYTE, 2017; ERGAS, 2019).

No Brasil, como metodologia para o autodesenvolvimento de educadores, foi identificado apenas como objetivo secundário em programa voltado a formar educadores para aplicarem Yoga em sua prática docente com crianças (FRANZÉ, 2019). Em pesquisas

estrangeiras foram identificados trabalhos voltados especificamente para a formação de educadores (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al.; KYTE, 2017). Nessas pesquisas, o foco recai nos resultados, que sinalizam no sentido de confirmar benefícios proporcionados pelo Yoga, e sugerindo que novos estudos sejam feitos de forma a construir gradativamente metodologias específicas para esse campo de pesquisa, especialmente em relação à metodologia de aplicação do Yoga, descrevendo de forma mais detalhada e compreensível o que foi realizado e as relações entre as técnicas utilizadas e os respectivos objetivos. Dessa forma, colaboram para confirmar que o Yoga traz benefícios, mas é necessário desenvolver trabalhos com maior rigor metodológico de forma a compreender efetivamente o que é o Yoga, como ele atua e como pode contribuir na formação de educadores (SULLIVAN et al., 2018). Portanto, esta pesquisa investigará o processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores. Quanto ao Yoga, este será compreendido de forma contextualizada, incluindo sua metodologia e didática, que articula as diferentes técnicas corporais e meditativas dentro da visão de mundo própria dessa tradição de conhecimento (SATISH, 2017; SULLIVAN et al., 2018). A partir dessas considerações, temos como problema: *Como é o processo de autoconhecimento a partir do Yoga?*

## 1.4 OBJETIVOS

### 1.4.1 Geral

Compreender o processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores.

### 1.4.2 Específicos

- Realizar revisão integrativa sobre o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores;
- Reconhecer o Yoga como metodologia de desenvolvimento do autoconhecimento;
- Identificar a percepção de educadores do processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga.



## 1.5 APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS

Tendo sido apresentados os elementos que motivaram essa pesquisa e um pouco da contextualização desta dissertação, descrevo sua estrutura principal que se divide em três capítulos:

**Revisão integrativa:** Yoga na Formação de Educadores – foi realizada uma revisão integrativa para delinear o estado da arte do tema, inicialmente contribuindo na compreensão do objeto de pesquisa, os principais conceitos relacionados, como vem sendo pesquisado e identificando lacunas.

**A metodologia do Yoga:** revisão de literatura com o objetivo de mapear e apresentar em linguagem acessível a metodologia do Yoga, suas bases teóricas e práxis tendo como referência uma tradição específica. Este capítulo pretende responder uma das lacunas do tema que é a descrição compreensível da metodologia do sistema de autoconhecimento pesquisado a partir de uma tradição bem delimitada que se constitui enquanto um sistema completo. Aqui também foi analisado o modelo teórico sobre o ser humano oferecido pelo Yoga e como é aplicado no desenvolvimento de autoconhecimento. Os principais aspectos teóricos e da práxis foram organizados e apresentados de forma a possibilitar a compreensão dos elementos necessários para se compor uma intervenção em Yoga adequadamente baseada em seus alicerces metodológicos. As características pedagógicas do Yoga foram identificadas e apresentadas buscando tecer possíveis inspirações para a investigação da utilização de seus princípios no campo da educação.

**Metodologia de pesquisa:** apresentação da metodologia da pesquisa empírica que está sendo desenvolvida neste trabalho. Estão sendo realizadas entrevistas piloto com praticantes experientes de Yoga, sendo alguns atuantes no campo da educação regular, para investigar como percebem o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga, identificar quais processos cognitivos estão envolvidos e como são percebidos, e descrever, a partir da primeira pessoa, quais ações são realizadas quando se pratica Yoga. Para isso, será utilizada uma técnica de entrevista fenomenológica desenvolvida para obter descrições minuciosas de tais experiências, a partir da neuro fenomenologia.

## **2 REVISÃO INTEGRATIVA: YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES**

### **2.1 INTRODUÇÃO**

O campo de pesquisas sobre Yoga vem se ampliando na Educação através de diversas iniciativas com foco principalmente nos estudantes, buscando oferecer ferramentas para que estes possam encontrar melhores formas de se relacionarem com suas emoções e pensamentos. Em relação à formação de educadores os objetivos são similares, mas com características próprias no modelo de ensino e formato de inserção nas instituições. Em ambos os públicos, ainda é um campo que está iniciando seu desenvolvimento tanto como metodologia de ensino como na sua pesquisa.

A compreensão dos princípios filosóficos e metodológicos do Yoga se faz necessária na construção de tais iniciativas, de forma que haja uma coerência entre “intenção” e “realização” e para que sejam práticas confiáveis e eficientes e não apenas algo exótico que não se sabe muito ao certo o que é e como funciona. São necessários estudos que se fundamentem adequadamente em relação a esse conhecimento e suas bases epistemológicas próprias, para então poder tecer relações com as ciências “ocidentais”, inclusive com os aspectos relacionados à forma de se fazer ciência e educação, contribuindo para uma articulação que contemple a complexidade da realidade. Nesse sentido, busca-se um conhecimento que seja acessível tanto para a comunidade científica quando para educadores, estudantes e comunidade em geral.

Tendo em vista esses dois aspectos principais: a necessidade de um rigor metodológico em relação ao Yoga, e compreender quais são as características específicas do ensino de Yoga na formação de educadores, foi realizado um levantamento através de buscas em bancos de dados. Primeiramente foram feitas diversas buscas exploratórias sobre meditação na pesquisa científica de forma ampla, posteriormente diminuindo o escopo para educação e, finalmente, para a formação de educadores. Nessa fase, alguns artigos foram selecionados para utilização como guias na própria construção dos critérios de inclusão e exclusão dessa revisão integrativa.

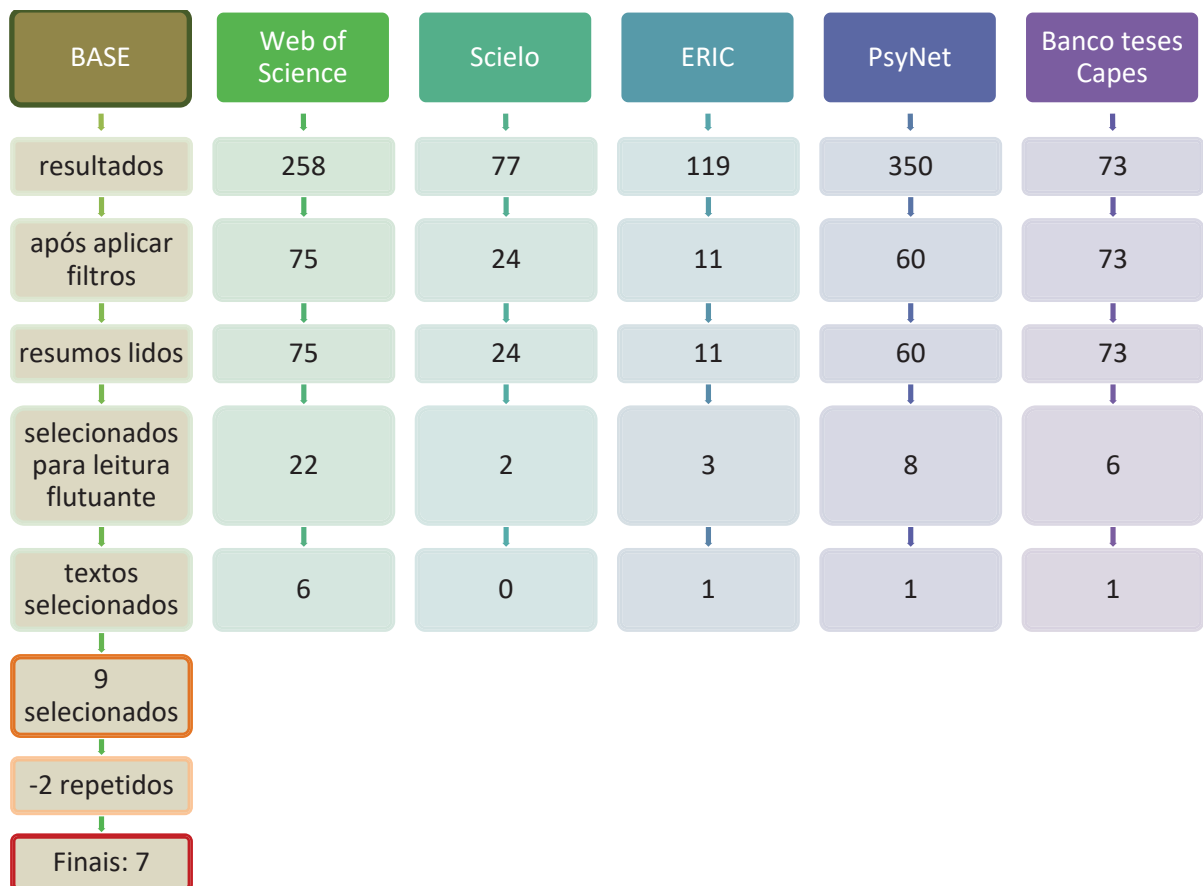
Nos estudos analisados foram contemplados tanto a discussão teórica, filosófica e metodológica citada anteriormente, quanto diferentes modelos de projetos e avaliação dos resultados, numa combinação entre pesquisas qualitativas e quantitativas, fornecendo um estado da arte que contemplou a busca inicial, ajudando a indicar com mais clareza possíveis caminhos para pesquisas e ações educativas.

## 2.2 PROCEDIMENTOS

Buscando responder à pergunta “Como o Yoga tem sido aplicado e pesquisado no desenvolvimento do autoconhecimento na formação de educadores?”, foi realizada esta revisão integrativa da literatura, buscando delinear um estado da arte do assunto. A revisão integrativa foi escolhida por permitir acessar um panorama através de uma busca abrangente de estudos teóricos e empíricos, experimentais e não experimentais (WHITTEMORE, 2005). Foram realizadas buscas entre julho de 2019 e fevereiro de 2020, nos seguintes bancos de dados: Banco de Teses da Capes, SciELO, ERIC e *Web of Science*. O Banco de Teses Capes foi selecionado para identificar as produções dos programas de pós-graduação brasileiros. O SciELO foi utilizado para buscar as produções que constam em periódicos científicos do Brasil, América Latina e Caribe. ERIC foi escolhido para encontrar produções na área da educação e temas relacionados, indexando artigos e outros como teses e dissertações. Finalmente, *Web of Science* foi usada por ser uma base multidisciplinar que “indexa somente os periódicos mais citados em seus respectivos campos” (KOLLER et al., 2014).

A definição de termos de busca se deu primeiramente após pesquisa de descritores que melhor se adequassem ao tema. Foram consultados: Thesaurus Brasileiro da Educação (Brased), BVS-Psi (Terminologia em Psicologia), ERIC Thesaurus e APA. Os descritores utilizados foram: Yoga, ioga, “formação de professores”, “*teacher formation*”, “*teacher training*”, educação e *education*. Das 877 referências encontradas, foram lidos os resumos, dos quais 46 foram selecionados para leitura flutuante do texto integral. Desses, sete foram selecionados para análise e revisão. Os critérios de inclusão utilizados foram: estudos teóricos e/ou empíricos abordando Yoga na formação do professor/educador, estudos com foco na vivência do professor educador, Yoga como prática integral para o desenvolvimento humano, Yoga como prática incorporada, artigos brasileiros Qualis A1 ou A2; artigos publicados nos últimos cinco anos e nos idiomas inglês, português ou espanhol; Yoga na educação formal. Os critérios de exclusões utilizados foram: Yoga para crianças sem considerar a formação do professor, Yoga em pesquisas da área da saúde, Yoga por um viés apenas técnico, Yoga apenas como técnica física desvinculada dos fatores qualitativos. A Figura 1 ilustra o processo de identificação e seleção dos estudos nas bases de dados selecionadas.

FIGURA 1 – PROCESSO DE IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE ESTUDOS NAS BASES DE DADOS



Nota: Foram utilizados critérios de elegibilidade conforme as opções disponíveis pelos filtros de acordo com cada base e seu sistema próprio. Consideramos além do fator “título”, pois foi constatado que muitos trabalhos possuíam conteúdos relevantes para essa pesquisa apesar de isso não estar indicado no título.

FONTE: A autora (2020).

## 2.3 RESULTADOS

Sete trabalhos foram selecionados para análise, sendo seis artigos publicados e uma dissertação de mestrado. Desses, dois textos são de uma mesma pesquisa realizada no Brasil por pesquisadora brasileira, os restantes são de pesquisadoras(es) estrangeiras(os). Os trabalhos mais específicos de formação de educadores (seis de oito) foram realizados a partir da análise de programas de formação continuada para professores que tiveram o Yoga como base, e realizaram análises tanto qualitativas quanto quantitativas. Os demais foram revisões de literatura voltados a fundações filosóficas e metodológicas das práticas contemplativas na educação. A lista de textos analisados foi organizada em quadro com algumas características básicas de cada um (Quadro 1):

QUADRO 1 – DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SELECIONADOS

	<b>Título</b>	<b>Ano/tipo publicação/per iódico</b>	<b>Autores(as)</b>	<b>Instituição / Localidade</b>	<b>Tipo de pesquisa</b>
1	A formação continuada de professores e a ressignificação dos conhecimentos nas práticas pedagógicas: a ioga na educação infantil.	2019  Dissertação - Mestrado em Ciências da Motricidade	Fernanda Pastori Franzé;  Fernanda Rossi (orientadora)	Unesp Bauru; SP- Brasil  Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade Área de Concentração: Pedagogia da Motricidade Humana	Empírica – Qualitativa
2	Ioga na escola: Possibilidades e Desafios	2019 Artigo  Revista Praxis Educacional	Fernanda Pastori Franzé;  Fernanda Rossi (orientadora)	Unesp Bauru; SP- Brasil  Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade Área de Concentração: Pedagogia da Motricidade Humana	Empírica – Qualitativa
3	<i>A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement</i>	2019 Artigo  <i>Pedagogy, Culture and Society</i>	Oren Ergas	Faculty of education, Beit Berl College, Kfar Saba, Israel	Teórica – Revisão de literatura
4	<i>Environmental Education as a Lived-Body Practice? A Contemplative Pedagogy Perspective</i>	2017 Artigo  <i>Journal of Philosophy of Education</i>	Jani Pulkki;  Bo Dahlin;  Veli-Matti Varri	University of Tampere, Finlandia  School of Education, Doctoral student University of Tampere, Tampere, Finland.	Teórica – Revisão de literatura
5	<i>Improving Teacher Awareness and Well-Being Through CARE: A Qualitative Analysis of the Underlying Mechanisms</i>	2016 Artigo  <i>Mindfulness</i>	Deborah L. Schussler ; Patricia A. Jennings; Jennifer E. Sharp; Jennifer L. Frank	The Pennsylvania State University –USA  University of Virginia – USA  Northern Kentucky University -USA	Empírica – Pesquisa Ação  Qualitativa e quantitativa
6	<i>Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention</i>	2016 Artigo  <i>Mindfulness</i>	Alexis R. Harris; Patricia A. Jennings; Deirdre A. Katz; Rachel M. Abenavoli; Mark T. Greenberg.	The University of Virginia – Charlottesville, USA  Pennsylvania State University - USA	Empírica- Pesquisa Ação  Quantitativa
7	<i>Toward a Sustainable Sense of Self in Teaching and Teacher Education: Sustainable Happiness and Well-Being through</i>	2016 Artigo  <i>McGill Journal of Education</i>	Darlene Kyte	Cape Breton University - Canadá	Empírica- Pesquisa Ação  Qualitativa

FONTE: A autora (2020)

## 2.4 DISCUSSÃO

Nas justificativas dos trabalhos, os autores e autoras relatam os índices de adoecimento físico e mental de professores, e as consequências negativas tanto para os próprios como para alunos e comunidade em geral. Nas formações para professores, as ênfases são colocadas no desenvolvimento didático em relação aos conteúdos acadêmicos, não oferecendo oportunidades para o desenvolvimento pessoal (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al., 2016; KYTE, 2017; ERGAS, 2019). Pesquisas sobre o desempenho profissional demonstram que as capacidades relacionais e de autocuidado são fundamentais para um bom desempenho na atividade docente (SCHUSSLER et al., 2016). O Yoga tem sido pesquisado tanto no âmbito da saúde, neurociência e educação como sendo uma prática com possíveis efeitos positivos no autodesenvolvimento humano. Em pesquisas citadas por Harris (2016), o Yoga possui efeitos que reduzem a ansiedade e outras desordens clínicas relacionadas a ansiedade, oferecendo melhoras na qualidade de bem-estar, diminuição de dor, funcionamento cardiorrespiratório, sono e pressão arterial. Esse mesmo autor também relata que ainda são poucos os estudos em relação a aplicação do Yoga na formação de educadores.

Além dos efeitos que o Yoga pode ter no desenvolvimento pessoal e saúde dos professores, também são investigadas suas possibilidades enquanto prática pedagógica. Ergas (2019) realizou uma revisão de literatura na qual ele propõe que está ocorrendo uma “virada contemplativa na educação” (p. 251, tradução nossa). As práticas contemplativas, entre elas o Yoga, vêm sendo difundidas em diversas partes do mundo e sendo aplicadas em contextos seculares como hospitais, clínicas psicológicas, laboratórios de neurociência e instituições públicas de saúde. No campo da educação, há crescentes evidências das contribuições que essas práticas têm tanto na vida de estudantes como professores (ERGAS, 2019). A partir disso, o autor discute as bases pelas quais isso é compreendido enquanto prática pedagógica e curricular em termos da visão de mundo, se estão sendo pesquisadas e aplicadas a partir de uma visão contemplativa ou sendo adaptadas e distorcidas para uma visão apenas racionalista e econômica. Essa discussão complementa o que outros estudos não contemplam, que é a indissociabilidade da visão de mundo e da prática pedagógica, e o Yoga aplicado na formação de professores passa a fazer parte de uma proposta pedagógica e curricular, mesmo que esse currículo não esteja explícito. A atitude do professor tem um conteúdo ético e estético, e este é transmitido enquanto “currículo oculto” (PULKKI et al., 2017; ERGAS, 2019).

No âmbito do desenvolvimento profissional, o estudo da educação ambiental como prática ‘incorporada’ através de uma Pedagogia Contemplativa, propõe a integração de uma



visão incorporada no processo educativo. Para Pulkki et al. (2017), o desenvolvimento de uma consciência ambiental realmente efetiva necessita do desenvolvimento da sensibilidade, da vivência corporal e transformação da percepção. Ou seja, o entendimento racional só se torna efetivo a partir da sensibilização que passa pelo corpo, pelo sentimento, e que leva a compreensão de si como um indivíduo que existe corporalmente em uma realidade maior, com outras pessoas, seres e o próprio ambiente, e que esses são indissociáveis e estão em constante troca (PULKKI et al., 2017). Franzé (2019) também investiga o Yoga enquanto prática pedagógica para transformar conhecimento teórico e compreensão racional em transformação da ação docente. Através da vivência corporal das professoras foi observada a ampliação da ação adequada em relação ao desenvolvimento da motricidade das crianças. Ou seja, além de desenvolver aspectos do autodesenvolvimento na relação consigo próprias, as professoras também demonstraram transformações positivas nas relações com os alunos, o que também foi observado por Kyte (2017), Schusller et al. (2016) e Harris et al. (2016).

Franzé (2019), em sua dissertação de mestrado na Unesp, realizou uma pesquisa qualitativa a partir de um programa de formação continuada em Yoga, com 23 professoras da educação básica do Sistema Municipal de Ensino de Bauru-SP. O programa de formação continuada tem como tema a corporalidade da educação infantil, oferecendo treinamento para que as professoras possam trabalhar a partir do Yoga. Para isso, a metodologia do curso tem como objetivo a vivência pessoal das professoras da corporalidade através do Yoga, partindo da premissa de que é a partir dessa compreensão na própria experiência que a professora pode compreender o que significa a corporalidade e seu papel na vida cotidiana do ser humano, podendo assim se relacionar e educar melhor as crianças. Em sua pesquisa, Franzé (2019, p. 20) buscou “analisar e identificar os elementos da formação continuada capazes de promover mudanças na prática pedagógica” e a relação entre o desenvolvimento pessoal e profissional do professor. Ao final do processo de entrevistas com as participantes, o que mais apareceu nos relatos foram os benefícios no nível pessoal, na melhora do bem-estar, autocontrole, e relacionamentos tanto pessoais quanto com colegas e alunos. As professoras, em sua maioria, relataram ainda não estarem aptas a aplicar Yoga diretamente enquanto técnica com os alunos na educação infantil, mas observaram que o que elas compreenderam para si mesmas conseguiam transmitir aos alunos como, por exemplo, ajudá-los a respirar melhor para se acalmarem e mesmo respeitar o tempo que a criança às vezes precisa para se recuperar de uma emoção mais intensa (FRANZÉ, 2019; FRANZÉ; ROSSI, 2019). Relatos semelhantes também aparecem em Kyte (2017).

Schusller (2016) e Harris (2016) pesquisaram cursos de *mindfulness* e Yoga na formação continuada de professores oferecida pelo Garrison Institute, localizado em Garrison, Nova Iorque, EUA. Em Schussler (2016), o curso estudado se chama CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*) e é realizado em 30 horas presenciais distribuídas em quatro sessões de um dia cada, num período de seis semanas. Entre as sessões, os participantes receberam ligações de treinamento via telefone. Uma sessão final foi realizada aproximadamente dois meses após a quarta sessão. O foco esteve na análise qualitativa a partir de dados quantitativos, investigando os mecanismos da intervenção que poderiam atuar no desenvolvimento da atenção e bem estar dos professores. Cinquenta educadores participaram da intervenção e coleta de dados, provenientes de dois distritos distintos na região noroeste dos EUA. A comparação/confrontação dos dados obtidos quantitativamente ajudaram a aprofundar a compreensão dos aspectos desenvolvidos nos objetivos do curso, como por exemplo, a percepção de autoeficácia. Na análise qualitativa é possível compreender com maior amplitude conceitos que foram descritos com termos diferentes dos utilizados nos questionários quantitativos. A parte quantitativa ajudou a direcionar o foco da investigação para os fatores que apareceram mais, ou seja, que foram mais percebidos pelos participantes. Dessa forma, contribuiu para a compreensão dos mecanismos que constituem o desenvolvimento da atenção e bem estar dos educadores (SCHUSLLER, 2016).

Em Harris (2016), o curso se chama CALM (*Comprehensive Approach to Learning Mindfulness*) e consiste em 64 sessões cada uma, durando aproximadamente 20 minutos, e foram oferecidas na própria escola quatro vezes por semana por 16 semanas no início do dia, antes das aulas. Sessenta e quatro educadores (42 professores, 22 para profissionais, apoio pedagógico, etc.), em duas escolas (escola da intervenção, n=34; escola controle, n=30). O estudo foi de caráter quantitativo e a coleta de dados foi feita através de questionários de autorrelato, avaliações fisiológicas presenciais, e coleta autoadministrada de saliva. Os dados foram analisados estatisticamente usando como parâmetro de análise o método *ANCOVA - analysis of covariance*. Os participantes demonstraram um melhor desempenho em fatores como níveis de cortisol ao longo do tempo em comparação com o grupo controle, o que pode ser entendido como um menor desgaste e impacto do stress ao longo do ano escolar. Também tiveram uma melhora na pressão arterial e desenvolveram aspectos como bem-estar, autocontrole e afetos positivos (HARRIS et al., 2016).

Nos trabalhos analisados, as justificativas para investigar o tema do Yoga na formação de educadores são de crescimento dos índices de *burnout* em professores, do aumento da violência nas escolas, da necessidade de sustentabilidade tanto na escola quando na sociedade

e biosfera (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al., 2016; PULKKI et al., 2017). Interessante analisar como esses três eixos podem ser vistos como tendo uma causa comum e que se relaciona com o Yoga: a necessidade de se compreender enquanto ser humano coexistindo com outros seres humanos que também pertencem a uma realidade mais ampla tanto cultural quanto material. Como manter a integridade do indivíduo, da sociedade e da biosfera? Nos estudos, os resultados demonstraram que o fator sustentabilidade precisa ser incorporado nos diversos níveis, que é necessário cultivar uma relação consciente que possa compreender as reais necessidades no tempo e espaço, buscando um equilíbrio entre as esferas mentais, afetivas, fisiológicas, econômicas e culturais. É necessário adotar uma perspectiva contemplativa na educação, abarcando o currículo, o setor administrativo e comunidade. Contemplativa significa essa atitude de sensibilização que gera uma ação atualizada, mais coerente com a demanda específica em cada circunstância, e dessa forma tendo mais chances de oferecer respostas mais eficientes e que tragam mais bem estar e sustentabilidade. (PULKKI et al., 2017; KYTE, 2017; ERGAS, 2019).

A partir dos estudos que focaram no indivíduo educador, observa-se a necessidade de se reconhecer enquanto individualidade, conhecer-se para poder se relacionar de forma adequada consigo próprio e podendo assim ter mais bem-estar, o que é essencial para poder se relacionar bem com o outro. O autocuidado apareceu tanto como um fator motivacional dos educadores participantes de programas de Yoga oferecidos como também um fator que demonstrou ter relação direta com a qualidade do trabalho docente (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al., 2016; KYTE, 2017; FRANZÉ, 2019).

Um aprofundamento da compreensão de como o Yoga atua no desenvolvimento da consciência na formação de educadores se mostra necessário tanto no cenário específico brasileiro como em um maior detalhamento e descrição do que se constituem as ações que fazem parte da prática de Yoga e como atuam na vida pessoal e profissional de educadores praticantes de Yoga (SCHUSLLER et al., 2016; FRANZÉ, 2019). Os programas analisados nos artigos foram realizados em tempos curtos, não permitindo uma apropriação teórica mais aprofundada sobre o Yoga, bem como uma vivência mais madura, o que aparece em relatos de participantes e também nas análises e conclusões dos estudos que indicam a necessidade de mais estudos sobre como o Yoga pode ser aplicado na formação de educadores (HARRIS et al., 2016; SCHUSLLER et al., 2016; FRANZÉ, 2019). Nesse sentido, este projeto de pesquisa irá propor investigar a percepção de educadores praticantes de Yoga para a partir disso, encontrar possíveis caminhos para desenhar futuras intervenções fundamentadas no Yoga para serem aplicadas na formação de educadores.

## 2.5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No processo de busca inicial desta revisão, onde foram explorados termos mais amplos como apenas a palavra Yoga ou meditação, o número de resultados foi bem extenso, principalmente na área da saúde, o que demonstra um crescente interesse da comunidade acadêmica no tema. Nos artigos selecionados para esta revisão foram realizados estudos extensos, principalmente em Harris et al. (2016) e Schusller et al. (2016), onde os benefícios no nível de resiliência e bem-estar se mostraram consistentes. Nos artigos, tanto teóricos quando empíricos, evidencia-se um potencial a ser explorado, que confirma as possibilidades de que o Yoga pode oferecer algumas respostas ou indicar novos caminhos para os desafios da atualidade e que é um saber que está começando a ser estudado e compreendido no sistema científico acadêmico contemporâneo.

Uma questão que se mostra importante de ser pesquisada e desenvolvida é a compreensão da metodologia do Yoga, que não é apresentada de forma suficiente para que os procedimentos aplicados sejam descritos conforme a metodologia científica. Ou seja, não fica claro o que é que se faz efetivamente quando se realiza uma intervenção em Yoga, quais são os objetivos de cada técnica utilizada, como as diversas técnicas se complementam num sistema, e como se relacionam com os fundamentos teóricos e, principalmente, como as características qualitativas que fundamentam o Yoga estão inseridas em todas essas partes.

### 3 A METODOLOGIA DO YOGA

Esse capítulo tem como objetivo organizar os elementos que compõe uma metodologia do Yoga que contemple seus fundamentos essenciais. Para isso foi realizada uma revisão de literatura tendo como referência os materiais utilizados na formação de professores de Yoga pela tradição de Krishnamacharya, a qual essa pesquisadora participou e que ainda segue utilizando em seu aprendizado, tanto pessoal como profissional.

#### 3.1 INTRODUÇÃO

Muitas vezes o Yoga é apresentado como sendo um conjunto de práticas de exercícios físicos e respiratórios, desvinculados da prática reflexiva e da meditação. Em muitos artigos científicos, as práticas oferecidas são descritas como “Yoga e *mindfulness*”, utilizando práticas físicas do Yoga e práticas de meditação criadas com inspiração em uma das tradições budistas. Essa separação entre o que é Yoga e meditação gera um grande estranhamento para quem estuda e pratica o Yoga dentro de uma linhagem. Pois a culminação ou o ápice da prática do Yoga é a meditação, que tradicionalmente está implícita em todas as práticas, seja de movimentos amplos do corpo ou mais sutis como nos exercícios respiratórios e treino da capacidade de atenção. Na estrutura tradicional de ensino, é incluído o estudo e reflexão a respeito da experiência humana, culminando na meditação formal, que é a transformação do conhecimento em realização. No caso de uma abordagem terapêutica, o aluno pode não chegar a estudar esses ensinamentos ou aprofundar essa reflexão, mas o(a) professor(a) precisa estar muito bem alicerçado nisso para que possa aplicar o Yoga adequadamente.

Assim como nas tradições ocidentais de conhecimento, as escolas tradicionais do pensamento indiano também possuem uma estrutura lógica e metodológica, e é preciso compreendê-las minimamente para que seja possível estudar suas aplicações. O Yoga, do qual estamos tratando aqui, possui um elemento de arte e intuição, mas que precisa estar alicerçado em suas bases teóricas e metodológicas que foram desenvolvidas, utilizadas e transmitidas por muitas gerações de praticantes até chegar em nossa época. A transmissão e o processo de aprendizado com um professor – que também aprende com um professor – é essencial, pois esses ensinamentos vão sendo vivenciados em diferentes épocas e contextos, por diferentes pessoas, sendo um processo vivo de conhecimento acumulado e atualizado que complementa e dá sentido aos textos tradicionais e princípios metodológicos podendo assim aplicar métodos adequadamente e de forma singularizada.

Dentro da confusão de compreensão sobre o que é e como funciona o Yoga, uma outra ideia comum é de que se trata de um conjunto fixo (método) de posturas físicas e exercícios respiratórios de forma padronizada, ou seja, as mesmas formas de exercícios são ensinadas para todas as pessoas. No entanto, um mesmo método pode trazer benefícios para uma pessoa e gerar ou agravar doenças em outra. Cada técnica só faz sentido a partir da compreensão de seu lugar na totalidade metodológica e de acordo com cada contexto, constituição física e etapa de vida.

No contexto original dos sistemas de autoconhecimento da Índia, o Yoga é uma ciência da mente, é uma metodologia prática de como desenvolver o despertar da consciência, que se dá pelo processo de conhecer o mundo e a mim mesmo através da qualidade contemplativa que cultiva um olhar de maravilhamento com o mundo. O Yoga foi organizado e sistematizado por Patanjali, no texto chamado Yoga Sutra, que é utilizado por diversas tradições de autoconhecimento da Índia, cada um com características específicas e que, quando observadas de fora, dão diferentes “cores” ao que é praticado do Yoga. O Yoga Sutra é um texto considerado de caráter universal, não sendo necessário seguir alguma crença específica para praticar o que nele é ensinado. É um caminho, uma metodologia para se compreender o funcionamento da mente e assim buscar compreender a realidade de forma direta. (DESIKACHAR, 2007). Sendo assim, diferentes tradições aplicam o Yoga conforme suas especificidades. Por exemplo, algumas tradições são voltadas para a vida monástica e uma postura mais ascética de não envolvimento com atividades familiares e de trabalho, enquanto outras ensinam o desenvolvimento espiritual na vida em família e no trabalho e a busca por se realizar e “ver” a realidade última em todas as experiências da vida, na natureza, em si próprio, no outro e no todo. Essa segunda corresponde à abordagem que será utilizada neste trabalho, que é da tradição de Krishnamacharya, que chegou até a pesquisadora através do professor Jorge Knak, aluno de Desikachar, filho de Krishnamacharya.

Não é o objetivo deste trabalho realizar uma análise de especificidades filosóficas e afins do Yoga, mas serão traçados alguns pontos de forma a ajudar na compreensão. Por exemplo, no ensino de Yoga, a tradição religiosa e o sistema de crenças do aluno precisa ser respeitado, adaptando as práticas para se ajustarem a esse aspecto, sendo que a base metafísica utilizada pelo Yoga Sutra de Patanjali é o Samkhya Karika, que “enumera” a composição do universo e da mente, e como se organizam em elementos e qualidades que se relacionam entre si. Na prática, o Yoga é ensinado através da reflexão sobre a própria vida, estudo e reflexão sobre conteúdos apresentados pelas escrituras, pelas práticas dos movimentos corporais associados à sensibilidade e respiração, a utilização do som (canto védico), exercícios respiratórios realizados de forma sensível e que conduzem a mente à capacidade de manter a



atenção com qualidade de forma a criar um relacionamento mais profundo com aquilo que se procura conhecer, desenvolvendo a capacidade de meditação. Também são ensinados cuidados com a alimentação, rotina, estilo de vida e como tudo isso impacta a qualidade da mente, sendo necessária uma educação em relação a esses fatores.

Sendo o Yoga um sistema de conhecimento vasto e vivo, estudar sua metodologia de ensino-aprendizagem e apresentá-la de forma compreensível não é uma tarefa simples. Certamente, neste trabalho, será feita uma introdução, de forma que seja possível ter um panorama mais amplo de como esse conhecimento se constitui enquanto um sistema cujas técnicas só fazem sentido se estiverem imbuídas de caráter qualitativo e da compreensão de sua relação com a unidade metodológica.

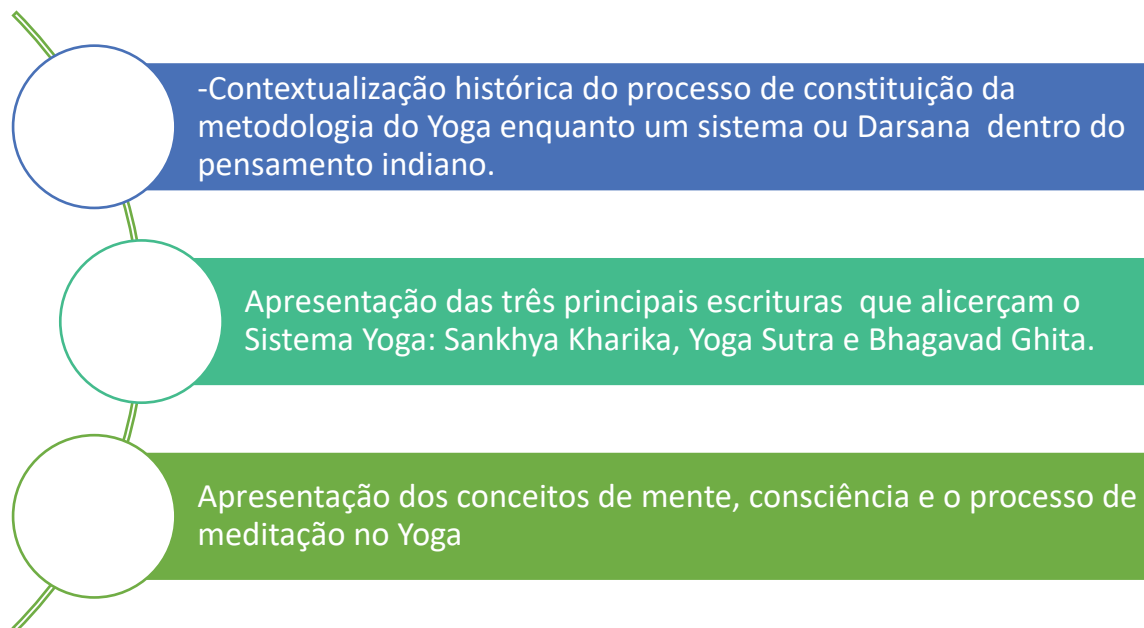
### 3.1.1 Organização do capítulo: seleção da literatura utilizada

A literatura utilizada nesse capítulo se baseia nos textos, livros, artigos e outras fontes recomendados pelo professor de Yoga que orienta a pesquisadora, e que são utilizados no curso de formação da linhagem apresentada aqui. Esses critérios foram utilizados buscando uma maior coerência possível com o que a pesquisadora estuda e pratica nesta tradição de ensino e aprendizagem de Yoga. Anotações realizadas durante o curso de formação e em aulas individuais serão inclusas. Reitera-se a importância de delimitar a pesquisa sobre metodologia do Yoga a uma tradição de ensino específica que se compõe enquanto uma unidade, como um sistema metodológico específico dentre as diversas tradições. É uma característica necessária que permite caracterizar, definir o objeto de estudo.

O Yoga se alicerça em escrituras tradicionais e seus comentários, juntamente com a transmissão oral através de um processo de estudo vivencial, que precisa estar integrado à vida do praticante. O elemento da internalização do conteúdo e os fatores da interpretação pessoal de cada um estão presentes, mas segundo essa forma de entender o Yoga, precisam estar muito bem fundamentados pelo conhecimento teórico apresentado nas escrituras tradicionais que representam um conhecimento complexo e minucioso construído ao longo de muitas gerações de praticantes (BOSSART, 2007). Ignorar tais textos e linhagens seria como tentar construir um aparelho sofisticado como um computador, por exemplo, desconsiderando toda a tecnologia existente e conhecimento acumulado – no caso, a expertise de várias gerações de estudiosos e técnicos no Yoga para se chegar aos objetivos de liberdade e autoconhecimento. Também é necessária uma transmissão desse conhecimento de forma viva, pois de outra forma seria muito difícil (KNAK, 2019, 2020).

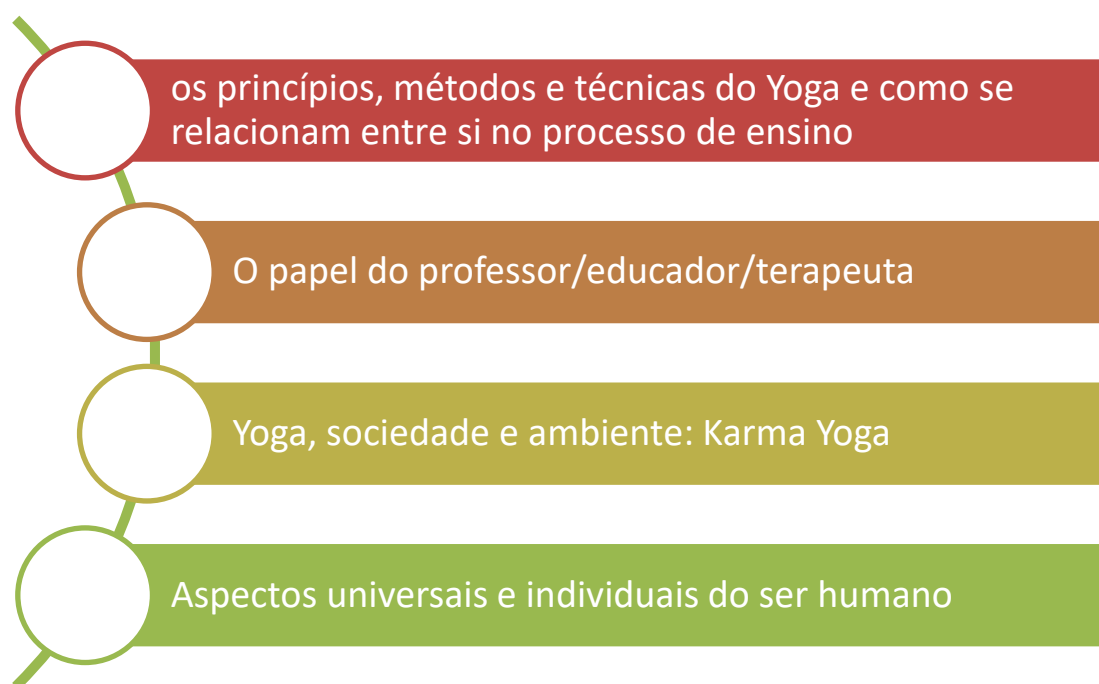
O capítulo foi estruturado em duas grandes partes (seções 3.2 e 3.3). A primeira tem foco na apresentação da estruturação do corpo teórico do Yoga, a compreensão do sistema corpo-mente-consciência no ser humano e alguns dos principais conceitos necessários para a articulação do processo de meditação. Na segunda parte, a metodologia propriamente dita é apresentada, com seus princípios, métodos e técnicas e como se articulam, criando uma práxis viva e dialética. Para melhor navegar no texto, segue abaixo um diagrama representando os principais tópicos tratados:

FIGURA 2 – PARTE I: APRESENTAÇÃO DA COMPREENSÃO TEÓRICA QUE EMBASA O YOGA



FONTE: A autora (2020).

FIGURA 3 – PARTE II: A APLICAÇÃO PRÁTICA



FONTE: A autora (2020).

### 3.2 O CORPO TEÓRICO DO SISTEMA DE YOGA

#### 3.2.1 Os sistemas tradicionais de conhecimento da Índia e o Yoga

Na filosofia tradicional da Índia, classificam-se como *Shad Darshanas* as Seis Escolas Clássicas da Filosofia Védica, e estima-se que se constituíram no período entre 1.000 A.C. e 500 D.C., sendo essas consideradas as escolas ortodoxas, por se fundamentarem em determinados princípios em comum dos Vedas. São consideradas escolas heterodoxas o budismo e o jainismo. As seis escolas ortodoxas são: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Purva-Mimansa* e *Uttara-Mimansa* ou *Vedanta*. Cada uma possui uma especialização e ênfase em aspectos específicos de lógica, ontologia, psicologia, ritualística, ética e metafísica, “compartilhando muito da visão de mundo, mas se dedicando a diferentes áreas do conhecimento humano e práxis” (BRYANT, 2006, p. 26, tradução nossa). O Yoga é reconhecido por tratar da psicologia, e tem como base o *Samkhya*<sup>2</sup> que trata da metafísica e

2 No “sistema *Samkhya* o universo de entidades animadas e inanimadas é percebido em última instância como sendo o produto de duas categorias ontologicamente distintas”: *prakrti* (“a matriz primordial do universo físico”) e *purusa* (“as inumeráveis consciências individuais”). Como resultado da “interação dessas duas entidades, o universo material se manifesta em estágios”, a partir de três qualidades inerentes à *prakrti* que se combinam de diferentes formas tecendo os componentes da matéria densa e sutil, o que inclui a mente (BRYANT, 2007, p. 45, tradução nossa).

ontologia, e será comentada nesse capítulo (FEUERSTEIN, 1998). No quadro abaixo estão as seis escolas com suas respectivas especializações de acordo com Bryant (2007):

QUADRO 2 – AS SEIS ESCOLAS COM SUAS RESPECTIVAS ESPECIALIZAÇÕES

As Seis Escolas Filosóficas ( <i>Darsana-s</i> )	Área de interesse principal
Mimansa	Epistemologia, hermenêutica, e dharma
Nyaya	Lógica
Vaisesika	Metafísica
Samkhya	Metafísica
Vedanta	Interpretação do <i>Upanisads</i> pela perspectiva do conhecimento de <i>Brahman</i> , hermenêutica
Yoga	Práxis

FONTE: A autora (2020), com base em BRYANT (2007).

O Yoga se define oficialmente enquanto uma escola e sistema a partir de sua sistematização realizada por Patanjali na escritura intitulada Yoga Sutras (BRYANT, 2006). Embora haja uma divisão em escolas, metodologicamente estas conversam entre si, mas ao mesmo tempo se constituem enquanto unidades. Para a compreensão do Yoga é necessária a compreensão da metafísica presente no *Samkhya*, apesar de seguir uma metodologia diferente enquanto construção de caminho de autoconhecimento e obtenção de liberação (ou seja, a base teórica e objetivo são os mesmos, mas a forma de alcançar diferentes). No Yoga, o principal método é a aprendizagem e treino da capacidade meditativa, buscando a visão direta da realidade de si e da totalidade, focando na natureza da mente e da consciência, enquanto no *Samkhya* o método principal é a análise intelectual. No Yoga também se realiza a análise intelectual, porém esta é considerada apenas uma etapa constituinte de um processo mais amplo de transformação da visão (BRYANT, 2006, 2020).

O Yoga Sutra de Patanjali é o texto principal nas diversas linhagens de ensino de Yoga, mas em cada linhagem existem especificidades, que se dão principalmente na escolha de diferentes comentários tradicionais e comentários dos comentários, bem como textos complementares que são usados de formas diferentes. A isso se inclui o aspecto das diversas tradições espirituais dos professores de Yoga, que acabam por dar diferentes ênfases em cada aspecto. Na tradição de Krishnamacharya, três textos são considerados principais e fundamentais para se construir um “todo” metodológico essencial para a prática de Yoga: Yoga Sutra, Bhagavad Gita e Samkhya Karika. A seguir apresenta-se uma breve apresentação dessas escrituras e algumas características principais de cada uma de forma a identificá-las e relacioná-las à metodologia como um todo:

QUADRO 3 – PRINCIPAIS ESCRITURAS ABORDADAS NESSA REVISÃO DE LITERATURA

<b>Escritura</b>	<b>Autor/ data aproximada<sup>3</sup></b>	<b>O que é</b>	<b>Como é aplicado no ensino</b>	<b>Comentadores contemporâneos utilizados nessa revisão<sup>4</sup></b>
Yoga Sutra	Patanjali, aproximadamente 500 D.C.	Descrição sistematizada da metodologia de prática/aprendizado do processo de Yoga. Foco em como desenvolver a capacidade de meditação e assim realizar autoconhecimento e liberação dos enganos.	É o guia principal, o mapa metodológico de como fazer. Texto sucinto, necessitando de outros comentários bem como a transmissão através de um processo de aprendizado com um professor.	KNAK (2017, 2019, 2020); BRYANT (2007, 2020); MOORS (2012); DESIKACHAR (1980, 2007); SATISH (2017, 2019).
Bhagavad Gita	Vyasa, entre séculos 9 - 4 A.C. (aprox.)	Ensino em formato de uma narrativa em versos, as conversas entre Krsna e Arjuna em meio a uma batalha. “Um modelo único de transformação pessoas... onde Krsna aconselha Arjuna, o ajudando a mover sua mente de um estado de conflito e confusão para uma clareza e força.” (SATISH et al., 2018, p. 54, tradução nossa)	Fornecer instruções sobre karma-Yoga, jnana-Yoga e especialmente bhakti Yoga, se referindo mais diretamente ao Yoga como Dhyana-Yoga. Complementa o Y. S com ensinamentos sobre como integrar o caminho de autoconhecimento da vida cotidiana, aplicando os métodos de desenvolvimento do conhecimento sobre si (jnana- Yoga) e sobre o todo ou Deus, (bhakti-Yoga) e o treino meditativo Dhyana-Yoga. BRYANT, 2006).	KNAK (2017, 2019, 2020); BRYANT (2007); SATISH (2017, 2019).
Samkhya Karika	Kapila	Fundamentação metafísica na qual o Yoga se embasa. “Enumera” os componentes da realidade física e mental do ser humano. Trata do que pode ser experienciado por um ser humano.	Oferece a infraestrutura metafísica para a prática de Yoga descrita no Yoga Sutra. (BRYANT, 2006)	KNAK (2017, 2019, 2020). BRYANT (2007, 2020) MICHAEL (1976).

FONTE: A autora (2020).

Essas três escrituras principais – Samkhya Karika, Yoga Sutra e Bhagavad Gita – permitem abranger a totalidade dos aspectos teóricos do Yoga e sua psicologia, abrangendo as diversas dimensões da experiência humana: corpo, mente e respiração e como esse sistema individual se relaciona com os outros sistemas individuais de outros seres, com o ambiente, com a sociedade e a busca espiritual pelo autoconhecimento e amadurecimento (KNAK, 2018;

3 As datas são apenas aproximadas, pois não há um consenso entre historiadores que pesquisam o tema (GUIMARÃES, 2009, BRYANT, 2006).

4 Esses autores podem ser considerados como comentadores de comentadores, pois as escrituras citadas possuem os comentários tradicionais, porém também são de difícil compreensão se lidos diretamente e demandam uma transmissão oral para que possam ser utilizados no estudo e na aplicação prática. Não citarei os comentadores tradicionais aqui, pois entraria em um detalhamento que não é objetivo deste trabalho.

2019). As questões mais específicas de técnicas físicas e respiratórias, por exemplo, serão tratadas em outras escrituras, mas a questão dos fundamentos que embasam as técnicas respiratórias e físicas está contida nesta base oferecida por essas três. Será através da compreensão da organização da matéria e da mente humana oferecida pelo Samkhya Karika, que um modelo de compreensão poderá ser utilizado na aplicação prática, ou seja, é a referência para entender o funcionamento do sistema mente e corpo e como uma ação específica tem efeitos em cada esfera, e também oferece um vocabulário que permite ao meditante navegar nas experiências internas e gerar a discriminação que levará ao autoconhecimento e liberação do estado de ignorância (BRYANT, 2007; KNAK, 2018).

Cada uma das abordagens apresentadas será mais enfatizada conforme necessidades específicas, por exemplo, em relação a como praticar Yoga e desenvolver autoconhecimento nas atividades cotidianas como trabalho e relacionamentos. A Bhagavad Gita será a principal referência, pois fala da ação no mundo, na sociedade. Mas, nessa ação, já está implícito o conhecimento adquirido pelo processo de estudo e contemplação do Samkhya e a integração desses pelo processo meditativo ensinado no Yoga Sutra. São processos circulares, em que dependendo da necessidade e etapa a ser desenvolvida no momento, uma ênfase específica será dada (KNAK, 2018; 2020). A seguir cada escritura será apresentada com suas principais características, passando por uma breve descrição de alguns aspectos da construção desses saberes através do tempo, de forma a esclarecer alguns pontos, e em especial a navegação entre os diferentes textos e tradições de ensino e sua utilização.

### 3.2.2 As bases teóricas do Yoga: das origens à sistematização

Tendo apresentado sucintamente uma visão geral das principais bases teóricas que serão utilizadas, vamos seguir no caminho de traçar uma compreensão do que afinal é Yoga, desde suas origens até sua constituição enquanto uma das escolas do pensamento indiano. Esse resgate de alguns aspectos relativos à sua historicidade será útil para compreender tanto a variabilidade de interpretações e de significações para a palavra Yoga, quanto para entender a sua sistematização metodológica através do Yoga Sutra de Patanjali, e sua especificidade e diálogo com outros sistemas ou escolas filosóficas da Índia.

Historicamente existem indícios de que o Yoga vem sendo praticado no Vale do Rio Indo e no subcontinente da Índia por mais de 4.000 anos. Dos registros mais antigos conhecidos, os Vedas, constam evidências de que haviam ascetas iogues habitando a região já nessa época, porém é apenas a partir dos textos chamados *Upanisads*, que práticas que podem ser claramente

relacionadas ao Yoga clássico são registradas na literatura. É a partir dos *Upanisads* que a ênfase ao caminho de autoconhecimento começa a aparecer de forma principal, indo além da ênfase ritualística mais voltada a buscas por questões temporárias, relacionadas às necessidades mais materiais, pois essas são apenas transitórias e não levam à liberação do sofrimento, apenas trazem alívio temporário para problemas que na realidade são mais profundos do ser humano, que então precisa se voltar para um entendimento verdadeiro da realidade (BRYANT, 2009).

Nas escrituras *Upanisads*, a ênfase é dada a uma compreensão mais intelectual da “Verdade Absoluta, através do cultivo do conhecimento”, mas já apresenta referências a técnicas de como obter essa compreensão de forma direta chamada Yoga. Essa parte da técnica de como atingir a realização direta ainda não é apresentada num formato sistematizado, apenas como “declarações místico poéticas, porém profundas em conteúdo” (BRYANT, 2006, p.16, tradução nossa). Já numa fase de transição entre o período dos *Upanisads* e do Yoga sistematizado de Patanjali, encontra-se o Mahabharata, que é considerado o mais longo épico do mundo (100.000 versos). Como um subcapítulo desse épico, encontra-se a conhecida Bhagavad Gita (BG), que tratará em grande parte das práticas de Yoga, que no texto são ditos serem “ancestrais” (B.G. IV.3) (BRYANT, 2006, p. 19).

No Mahabharata estão presentes de forma mais definida os conteúdos que posteriormente se constituirão em escolas filosóficas distintas, entre estes o Samkhya e o Yoga. Importante compreender do que cada um trata, enquanto tipos de conhecimentos e enquanto sistemas metodológicos que propõem caminhos distintos para a obtenção do resultado almejado. Ou seja, é importante diferenciar o conceito da constituição enquanto escola filosófica distinta do conhecimento em si. Na Bhagavad Gita, por exemplo, é muito bem elaborada a articulação dos aspectos de Samkhya enquanto *jnana*-Yoga (conhecimento a partir do intelecto), Yoga enquanto *dhyana*-Yoga (meditação, a capacidade de integrar a compreensão através da experiência direta) e Vedanta enquanto *bhakti* Yoga (compreensão de Deus, da totalidade), e como esses três se complementam em uma unidade metodológica.

Mahabharata 12.304.2: “Nasti sankhyasanam jnaanm nasti Yogasmam balam”.  
Tradução: “Não há conhecimento como Samkhya e nem poder como Yoga” (KNAK, 2019, sem página)

Na metodologia do Yoga será utilizada a estrutura oferecida pela Bhagavad Gita, que articula os diferentes aspectos da prática na vida do praticante, nas suas diversas relações e dimensões como trabalho, família, corpo, ambiente etc. (KNAK, 2019; BRYANT, 2020).

Posteriormente ao Mahabharata, em torno do século II D.C. é considerada a época da sistematização do Yoga por Patanjali, no texto Yoga Sutra. É importante frisar que Patanjali



não é o criador, ou quem inventou o Yoga, mas sim quem sistematizou o que se apresentava em escrituras e tradições anteriores, tendo assim “sido o autor do texto que se tornou seminal para a disciplina do Yoga” (BRYANT, 2006, p 28).

Através dessa breve descrição da trajetória traçada pelos registros escritos que tratam de Yoga, percebe-se que as fronteiras entre o que se constituiu mais recentemente como diferentes escolas filosóficas, é muito mais permeável e dialógico do que pode parecer num primeiro momento, mas sem perder a separação necessária para que se estructurem coerentemente enquanto metodologias diferentes. Do ponto de vista metodológico, vale pontuar essas características enquanto possibilidades de estruturação de conhecimento que pode ser melhor explorado ao serem estudados, pois nas linhagens que mantêm esse conhecimento vivo é possível aprender com a experiência acumulada e refinada através de muitas gerações, podendo oferecer respostas para demandas atuais sobre como construir abordagens práticas de ensino que contemplem uma visão integrativa e complexa.

O termo “Yoga” é genericamente utilizado para indicar conjuntos de práticas relacionadas à compreensão e desenvolvimento psicológico com objetivos de obter autoconhecimento e realização espiritual. Ao longo do tempo, foi sendo caracterizado de forma cada vez mais organizada e definida nas escrituras, até chegar ao período considerado clássico, marcado pela sistematização realizada por Patanjali no texto chamado Yoga Sutra, que se tornou a principal referência, se constituindo enquanto um dos seis principais sistemas ou *Darsana-s* do pensamento indiano. Esta é a tradição do Yoga explorada neste trabalho. Compreender a sistematização do conhecimento ao longo do tempo sem perder de vista que se refere a um corpo de conhecimento mais vasto e que se caracteriza pela transmissão oral e vivencial, é necessário para reconhecer a diversidade de expressões, que se caracterizam por uma estrutura e essências definidas. Assim, é possível haver a diversidade, mas sem perder o rigor teórico e metodológico que permitem que o conhecimento seja preservado e possa ser adequadamente aplicado.

### 3.2.3 Escrituras principais

A base de uma unidade metodológica do Yoga conforme a tradição de Krishnamacharya, pode ser compreendida a partir dessas três escrituras: Samkhya Karika, Yoga Sutra e Bhagavad Gita (KNAK, 2019). Nesta seção o objetivo é apresentar cada escritura e alguns dos seus principais conceitos e características para que posteriormente sejam relacionadas com a prática de ensino-aprendizagem do Yoga.

### 3.2.3.1 Samkhya Karika: base metafísica para o Yoga

Para que se possa compreender o Yoga Sutra de Patanjali, é necessário ter uma base de Samkhya, onde estão descritos de forma organizada ou enumerados<sup>5</sup> os componentes da realidade, desde a matéria mais densa dos objetos físicos até a matéria sutil dos componentes da mente. Para o Samkhya e Yoga, a mente também é parte dos componentes da matéria (*prakṛti*) e, portanto, impermanentes e em constante movimento e transformação. O que está além disso, e o que se busca compreender é a consciência, chamada de *puruṣa*. Será o Samkhya que apresentará a cosmologia, a psicologia e a soteriologia constituintes do caminho de Yoga. Os principais textos que tratam do Samkhya, são: Samkhya Karika (Iśvara Kṛṣṇa) e Yoga-Bhāṣya (Vyāsa) (MICHAEL, 1976). Nesta dissertação utilizaremos a apresentação mais simplificada oferecida por autores contemporâneos.

Para se iniciar um caminho de autoconhecimento nessas tradições, o primeiro conceito que será apresentado e analisado será o de *duḥkha*, que pode ser traduzido como “sofrimento existencial”. *Duḥkha* trata de todos os tipos de sofrimento, desde o mais grosseiro até o mais sutil, e mesmo o existencial, ligado à experiência humana de nascimento, doença, envelhecimento e morte. Para o Samkhya as soluções oferecidas pela religião, ligadas à salvação, a um renascimento mais favorável, dirão que qualquer estado de experiência é impermanente e mesmo que se obtenha uma experiência mais favorável, ela inevitavelmente acabará. O que o Samkhya propõe é uma investigação da experiência humana, através de uma “reflexão sistemática, metódica e impessoal” indo além dos estados que considera como sendo insatisfatórios e limitados. Assim o convite do Samkhya é para uma análise minuciosa do que é este “mundo manifestado, e aquilo que em nós pode conhecer o manifestado e o não-manifestado (MICHAEL, 1976).

O Samkhya irá propor todo um roteiro para a realização dessa análise minuciosa cujo objetivo será compreender de forma experiencial e profunda quais elementos de nossa experiência são pertencentes a *prakṛti*, a matéria em constante transformação, e ao *puruṣa*, a consciência. Em alguns textos é utilizado o termo “extrincar” o *puruṣa* de *prakṛti*, que significa estabelecer essa compreensão que discrimina o que é o ser mais profundo, a consciência que dá vida à matéria, mas não se altera com o movimento constante, e é a fonte da realização espiritual. Os dois componentes considerados eternos são *Mula prakṛti* (o estado essencial da

---

5 A palavra Sankhya pode ser traduzida como “enumeração” ou “contagem” pelo seu foco nos constituintes e sua evolução dos ingredientes da realidade material, também o Sankhya pode ser compreendido como relacionado a “calcular” no sentido de se basear na razão, na reflexão, no raciocínio lógico (BRYANT, 2007).

manifestação) e *Purusha* (a consciência, o que vê). O conhecimento só é possível através da interação entre os dois, que permite o surgimento de toda a realidade manifesta, porém acabamos por nos relacionar de forma tão íntima com *prakrti* (matéria manifesta) que “esquecemos” o *purusha* (pura consciência) e sofremos com as constantes circunstâncias que parecem dizer respeito ao próprio ser. Perde-se a conexão com essa essência mais profunda que não é afetada pelas movimentações de *prakrti*. Nesse trecho, Knak (2019, sem página) explica como esse processo torna possível o “conhecer” a si e ao mundo, trazendo benefícios também nas relações interpessoais:

*Mulha prakrti é o instrumento necessário para se vincular ao mundo para conhecer o mundo. Então como “sou” purusha mas me vinculei ao instrumento, me vinculei tão profundamente que me “misturei”. Essa mistura gera uma confusão sobre o entendimento da realidade e dá nascimento ao sofrimento. Por isso é necessário esse mergulho íntimo com uma realidade eterna, trazendo benefícios nas relações pois há uma compreensão correta da natureza das coisas.*

Será por esse conhecimento ou autoconhecimento que se chega a um estado de liberação, pois há um reconhecimento dessa natureza da manifestação da realidade e da consciência. Pode-se falar também de um “isolamento libertador” que diz respeito a isso: isolar o que é *purusha* do que é *prakrti*, o que não significa uma negação das formas manifestas e do movimento, mas sim um reconhecimento dessa natureza como ela é, estabelecendo a principal referência na dimensão mais profunda que apenas experiencia e se relaciona com o manifesto tal qual se apresenta (MICHAEL, 1976; MOORS, 2012; BRYANT, 2006; KNAK, 2019).

No Yoga, esse roteiro da análise dos componentes e características da experiência humana serão utilizados no processo meditativo, e sua compreensão será referência para a compreensão da mente e do corpo fornecendo conceitos para intervir nestes com as diversas técnicas e recomendações. Entre esses componentes o que será mais utilizado pelo Yoga serão os conceitos dos *Guna-s*, e da estrutura da mente. Os *guna-s* são três elementos e/ou qualidades básicas que formam tudo o que é manifesto, desde a matéria densa dos objetos físicos, do corpo, como de elementos psicológicos sutis. Os três *guna-s* são: *satva* (relacionado a clareza mental, à leveza), *rajas* (movimento, força, agitação) e *tamas* (inércia, densidade, obtusidade mental).

No sistema de Yoga será buscado, através dos cuidados com o corpo, respiração e mente, aumentar o estado de *satva*, de uma calma atenta que permite que o processo de autoconhecimento ocorra. Para isso, diversas práticas poderão ser utilizadas, desde melhoras na rotina de sono e cuidados com a alimentação, como práticas físicas e respiratórias. As qualidades de *tamas* e *rajas* também são necessárias, para que seja possível o movimento das atividades cotidianas e descanso de forma equilibrada e harmônica. Por exemplo, para que

dormir seja possível é necessário que a qualidade de *tamas* predomine (MICHAEL, 1976; BRYANT, 2006; KNAK, 2019).

QUADRO 4 – OS GUNA-S: CARACTERÍSTICAS NECESSÁRIAS PARA A COMPREENSÃO DO YOGA

<i>Guna</i>	Qualidades básicas	Qualidades psicológicas	Necessária para	Quando em excesso causa
Satva	Lucidez	Lucidez, tranquilidade, sabedoria, bem-estar	Atividades como o estudo, a meditação, ter qualidade mental.	Quando os dois outros guna-s se equilibram, satva naturalmente predomina. Não há “excesso” de satva.
Rajas	Ação	Excesso de apego, ação enérgica, paixão, atividade criativa, desossosgo	Realizar tarefas no cotidiano, agir nas situações.	Ansiedade, impulsividade, dificuldade de atenção.
Tamas	Inércia	Ignorância, delusão, desinteresse, letargia, sono	Adormecimento, o descanso.	Torpor, desânimo, depressão, falta de clareza mental, opera apenas pela satisfação imediata.

FONTE: A autora (2020), com base em KNAK (2019) e BRYANT (2006).

Os componentes da mente, que se originam a partir da relação entre *purusha* e *prakrti*, apresentados pelo Samkhya se estruturam partindo de *purusha*, descritos em ordem do mais sutil ao mais denso, apresentadas aqui sucintamente<sup>6</sup>:

- *Buddhi* (intelecto)
- *Ahamkara* (identidade)
- *Manas* (faculdade mental de caráter operacional, o pensamento, coordena e dirige as 10 faculdades dos sentidos).
- *Indryas* (10 faculdades individuais) que se subdividem em cinco faculdades cognitivas (audição, o tato, a visão, a gustação e o olfato) e cinco faculdades de ação (a fala, a apreensão, a locomoção, a excreção e a procriação).

Essa organização conceitual será necessária para que o processo de Yoga se articule, sendo importante principalmente em relação ao aprofundamento do autoconhecimento na meditação discriminativa, mas também num nível mais terapêutico ou pedagógico, de modo que o professor ou terapeuta os compreenda para poder compreender seu aluno e intervir de forma mais adequada (MICHAEL, 1976; KNAK, 2019; SATISH, 2019).

Esse *purusha* referido anteriormente é o *purusha* individual (nessa tradição de pensamento que é classificada pelos eruditos como “dualista”). Posteriormente será tratado também do Purusha que representa Deus ou o todo, mas que nesse nível que “diz respeito a

6 Esses componentes serão detalhados e relacionados na seção seguinte.

tudo aquilo que não pode ser experienciado de forma direta pelo sujeito” (KNAK, 2019, 2020, sem página), será abordado através do cultivo de um relacionamento. Ou seja, no Samkhya, é tratado do que pode ser experienciado pelo *purusha* individual, pelo sujeito. Por exemplo, podemos sentir nosso próprio corpo e pensamentos de forma direta, mas os outros corpos e a natureza podemos apenas desenvolver um “relacionamento especial”, mas não uma experiência direta como temos com nosso corpo, sensações e pensamentos. A compreensão do que está “além de si”, será abordada através de outro processo, que pode ser chamado de *Isvara pranidhana*, que é a relação com o todo, ou com Deus. Esse segundo processo pode ser abordado por uma via devocional ou estética, dependendo de cada individualidade (DESIKACHAR, 2007; KNAK, 2019, 2020; SATISH, 2019).

O conhecimento da constituição do universo e da experiência humana oferecidos pelo Samkhya Karika, principalmente no que se refere à constituição e organização do ser humano, é a base para que no Yoga possa ser articulado à compreensão do que será tratado nas práticas. É preciso receber esse conhecimento teórico e então refletir sobre ele em relação com as experiências da vida cotidiana, para melhor se relacionar com o corpo e mente de forma a aumentar a clareza e gradualmente realizando esse conhecimento pela própria percepção, pela transformação da forma de compreender a si no mundo. As categorias definidas pelo Samkhya não são uma “verdade revelada para ser seguida”, mas sim uma referência e guia no caminho do autoconhecimento, que se inicia com a compreensão racional e gradualmente se tornando vivencial através do processo de Yoga.

### 3.2.3.2 Yoga Sutra: o guia sistematizado

O Yoga Sutra (YS) é considerado um texto universal, pois está focado na mente, suas qualidades e como pode ser influenciada e como treinar a capacidade de direcioná-la sem distração. É um “tratado sobre a Psicologia Indiana, que provê um discurso sobre porque há sofrimento e formas e meios de se livrar do sofrimento de forma permanente” (SATISH, 2019, p. 32, tradução nossa). O YS, diferentemente de outros textos, não implica em crenças específicas sobre Deus, nem as nega, sendo acessível a qualquer ser humano, um sistema muito inclusivo (DESIKACHAR, 2007, p. 42). Conforme Bryant (2007, p. 41), professor de Hinduísmo na Universidade de Rutgers (EUA), o Yoga Sutra de Patanjali é mais um “tratado sobre técnicas psicossomáticas da prática meditativa”, é um “sistema dualista que pressupõe uma distinção última entre matéria e consciência”, sendo um texto que “se lê mais como um

manual para o praticante interessado em se conectar com as profundezas da consciência humana do que uma exposição filosófica”.

O Yoga Sutra se apresenta no estilo de escrita chamado *sutra*, que é utilizado por diversas escolas da filosofia indiana antiga. Esse estilo se caracteriza por apresentar de forma sucinta ideias complexas, em expressar na menor quantidade possível de palavras informações amplas de forma a facilitar a memorização. O conteúdo amplo, acumulado através de um estudo, análise e vivência do que é apresentado em textos extensos e transmissão oral, pode ser organizado na memória de forma “costurada” e assim podendo ser mais facilmente acessado conforme a necessidade. Os sutras servem com um apoio mnemônico para estruturar os ensinamentos; a partir de um sutra, muito conteúdo pode ser acessado e ampliado (BRYANT, 2006). Por isso, os sutras não são compreensíveis por si só, ou seja não é apenas lendo o Yoga Sutra que se compreenderá seu conteúdo, sendo necessário a ajuda de um professor que também se apoiará em outras escrituras tradicionais que comentam sobre o YS de forma conjunta com sua experiência vivencial e conhecimento construído com o seu professor e assim por diante, em uma linhagem de transmissão vivencial desse conhecimento. Isso é dito no primeiro verso (sutra) do primeiro capítulo. Segue reprodução da transliteração no sânscrito com a tradução (para o inglês) palavra por palavra apresentada no livro de Moors (2007):

YS I.I “Atha Yoga-anusasanam”

*atha*: agora [inicia...], aqui está, começo auspicioso

*Yoga*: harmonia, equilíbrio, clareza, união, junção, habilidade, aptidão

*anusásanam*: instrução que tem autoridade, instrução vinda da experiência, prescrição, ensinamento transmitido de mestre a discípulo através de gerações (p. 27, tradução nossa)

Edwyn Bryant (2007, 2020) utiliza o termo “*Patanjalian Yoga*” para se referir ao sistema de Yoga conforme o Yoga Sutra de Patanjali, pois considera que este tem características muito próprias, com ênfase na compreensão da consciência sem necessariamente abordar os aspectos mais devocionais relacionados à compreensão espiritual da realidade (como é enfatizado na BG, por exemplo). Mesmo o Yoga sendo aceito dentro do sistema filosófico tradicional como sendo uma escola ortodoxa, pois há em seu sistema o conceito de Deus (*Isvara*), conforme se apresenta nos Vedas, a abordagem e a ênfase do Yoga é de uma ciência da mente, onde esse conceito de *Isvara* é mais amplo, de caráter universal, um sistema aberto a todas as crenças religiosas, e também a ateístas e agnósticos (MOORS, 2012). O Yoga nem afirma nem nega o conceito de Deus, mas o apresenta de uma forma que pode ser compreendido como a “totalidade”, o que está “além do ser individual”, e por isso podendo ser apresentado de diversas formas, se adaptando a diferentes crenças sobre Deus. A pessoa não precisa acreditar

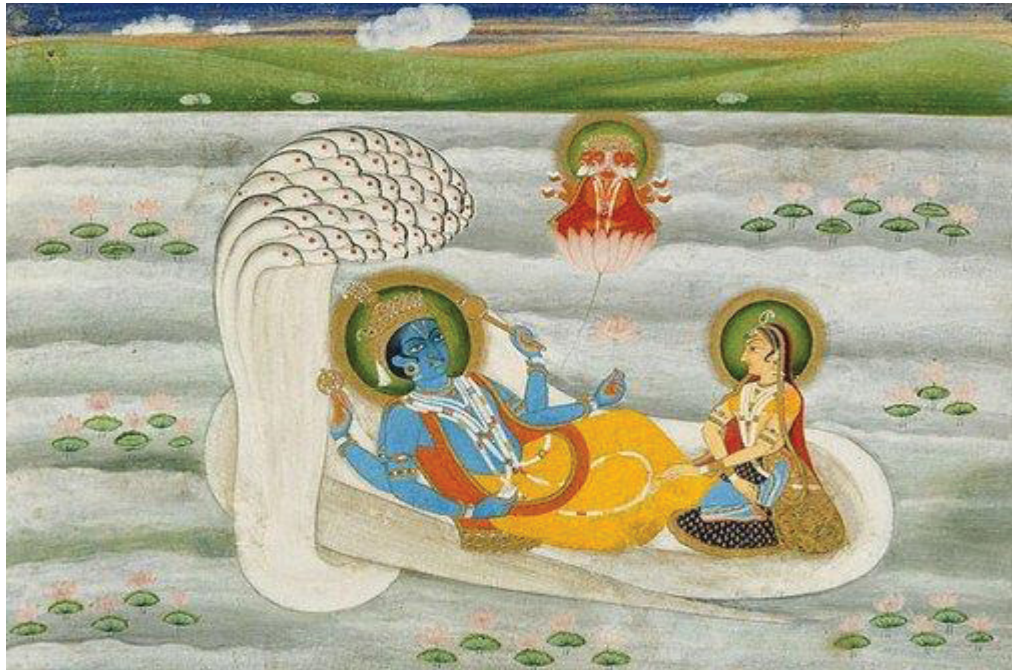
em Deus para praticar Yoga, nem ser vegetariana, ou não beber nem fumar. O Yoga não tem preceitos fixos nem um caminho fixo para todos: cada um pratica a partir de “onde se encontra” e irá tendo suas vivências no caminho de autoconhecimento. “A verdadeira prática de Yoga leva cada pessoa numa direção diferente... A prática de Yoga só requer que ajamos e estejamos atentos às nossas ações.” (DESIKACHAR, 2007, p. 40).

O YS é amplamente utilizado mesmo por diferentes escolas filosóficas e tradições religiosas, sendo considerado uma “ciência da mente” (BRYANT, 2007; 2020), um “tratado claro e preciso sobre a psique humana” (MOORS, 2010, p. 17). Esse texto fornece uma metodologia com grande potencial para ajudar o ser humano enquanto indivíduos e sociedade, sugerindo que um “comportamento reflexivo e respeitoso, uma perspectiva responsável e uma forma pacífica de agir traz harmonia entre as pessoas (MOORS, 2012, p. 18).

Sobre o autor do YS, Patanjali, não se sabe ao certo quem ele foi, existem apenas especulações. Há uma narrativa antiga que conta que “era uma vez” numa época em que o caos reinava na terra porque os seres humanos não tinham habilidades na comunicação, e eram afligidos com muitas doenças físicas e perturbações mentais. Então, alguns homens sábios se sentaram para meditar e pedir por ajuda a forças supremas que enviaram Patanjali, que era metade homem e metade cobra (Figura 4). Essa história, narrada por Moors (2012), parece bastante atual, e a forma simbólica de Patanjali é usada como uma importante representação do Yoga ainda hoje. A serpente é representada em outras representações como sendo Anata Shesha (Figura 5) que é a serpente de mil cabeças que sustenta Vishnu, o universo, representando o equilíbrio entre força/estabilidade e conforto/suavidade (*sthira* e *sukham*), qualidades muito importantes a serem cultivadas no caminho de Yoga. Seguem algumas representações artísticas para ilustrar o que foi apresentada no texto. A cena apresentada na Figura 4 representa o amor de Vishnu e sua consorte Laksmi, a deusa da prosperidade, enquanto eles flutuam nas “águas cósmicas”, a união desse casal representa o surgimento.



FIGURA 4 – VISHNU DEITADO NA SERPENTE SHESHA NA PRESENÇA DE LAKSHMI



FONTE: <http://www.artgallery.nsw.gov.au>

FIGURA 5 – REPRESENTAÇÃO ARTÍSTICA DE PATANJALI



FONTE: <http://www.exotcindia.com>

Yoga Sutra é um texto para ser estudado vivencialmente com a ajuda de um(a) professor(a), relacionando o conteúdo com as situações da vida e ajudando a lidar com as situações, não apenas para adquirir conhecimento, mas para contribuir no enriquecimento da vida e amadurecimento. Portanto, a apresentação feita aqui tem a função de oferecer uma visão geral, um panorama do seu conteúdo enquanto Yoga e como formato de sistematização de conhecimento que permite um rigor metodológico sem perder de vista a singularização e a complexidade enquanto processo.

### 3.2.3.3 Sadhana Padah: os meios

Sendo formado por cento e noventa e cinco aforismos (*sutras*) agrupados em quatro capítulos, o principal capítulo para a compreensão da construção de uma prática de Yoga no Yoga Sutra, é o segundo “*Sadhana Padah*”, o “como fazer”, é onde se explicam os “meios” (*upaya-s*). Didaticamente, é dividido em duas principais práticas que se complementam entre si: *Kriya* Yoga (Yoga da ação, o trabalho diário no cotidiano), e *Ashtanga* Yoga (prática formal), traçando o caminho desde uma mente agitada até a sua pacificação, desenvolvimento das capacidades de introspecção e concentração que tornarão possível a meditação. São nesses passos que se encontram as práticas físicas, respiratórias e o processo que geralmente é utilizado amplamente em abordagens da educação e saúde, por exemplo, sendo que os demais capítulos têm uma ênfase no aprofundamento meditativo e na descrição de aspectos da mente, que são necessários para que se possa fundamentar corretamente as práticas em direção à meditação, mas que são menos evidentes inicialmente antes de se passar pelo processo descrito no segundo capítulo (MOORS, 2012; KNAK, 2019; 2020).

Para que seja possível a meditação que é descrita no primeiro capítulo do YS, é necessária uma mente clara e estável, o que não é o caso da maioria de nós. Então o YS vai descrevendo os passos graduais para que isso seja possível, permitindo o amadurecimento e o autoconhecimento. Para o Yoga, é fundamental o processo gradual, onde há um real amadurecimento de cada aspecto da pessoa. Disso se compreende a relação entre o Yoga enquanto algo para ser aplicado no cotidiano, onde as transformações são visíveis, onde é possível termos mais clareza da nossa real situação. Os dois principais métodos (que se complementam entre si) descritos se desdobram em subitens se organizando em etapas que completam ciclos de práticas: *Kriya* Yoga, que se subdivide em três aspectos principais e *Ashtanga* Yoga, que se subdivide em oito componentes. O primeiro, *Kriya* Yoga, trata do esforço a ser feito diariamente, que prepara para o aprofundamento meditativo, que é um dos componentes de *Ashtanga* Yoga, e este último atua no aprimoramento do primeiro e vice-versa. É um processo integrado entre a vida das relações e o tempo que se realiza uma prática formal, onde se fica só consigo mesma (MOORS, 2012; KNAK, 2019). Abaixo apresento cada um brevemente<sup>7</sup> a partir dos respectivos termos em sânscrito:

1) *Kriya* Yoga: introduzida no primeiro sutra do capítulo dois do Yoga Sutra: “*tapah svadhyaya isvara-pranidhanani*” (DESIKACHAR, 2007, p. 243). E que significa:

---

7 No capítulo seguinte da dissertação será comentado de forma mais detalhada.

A prática de Yoga deve reduzir as impurezas mentais e físicas. Deve desenvolver nossa capacidade de examinarmos a nós mesmos e nos ajudar a compreender que, em última análise, não somos os senhores de tudo o que fazemos. (DESIKACHAR, 2007, p. 243).

A tradução e comentário do significado de cada palavra ajuda a compreender de forma mais abrangente do que se trata. Segundo Knak (2019):

- *Tapah* - “purificação”, redução do excesso de agitação, ação ou esforço na direção de criar uma condição diferente e de mais saúde física e mental, criando condições para o processo de autoconhecimento.
- *Svadyaya* - estudo de si mesmo, longo processo de estudo da estrutura do ser humano; estudo que vai se tornando mais possível com a redução da agitação gerada por tapas.
- *Isvara-pranidhanani* - relacionamento com o que está além de si, com o “todo” ou Deus, com tudo aquilo que está além do meu controle e alcance.

2) *Ashtanga* Yoga: apresentada no sutra II.28 “*Yoga anga anusthanat asuddhi ksaye jñana diptih aviveka khyateh*”, traduzido como “Através da remoção de impurezas, graças ao estabelecimento firme nos membros do Yoga, a luz da sabedoria irradia até que a discriminação absoluta se torne existente” (MOORS, 2012, p. 100, tradução nossa).

*Ashtanga* significa “composto por 8 membros” (*ash*=oito, *anga*=membro), sendo esses apresentados em seguida no verso II.29 “*yama niyama asana pranayama pratyahara dharana-dhyana-samadhyah astau angani*”, traduzido como:

Os oito membros do Yoga são recomendações nas relações sociais, observações pessoais, disciplina física, expansão do prana através da maestria da respiração, disciplina dos sentidos, concentração, meditação e absorção plena. (MOORS, 2012, p.100-101, tradução nossa).

- *Yamas* - Atitudes saudáveis perante o outro e perante o mundo, são: não causar dano, ser sincero, não roubar, não colocar o desfrute sensorial acima das demais esferas humanas; não alimentar a possessividade;
- *Niyamas* - atitudes saudáveis perante meu sistema corpo-mente: cuidar do corpo e da mente; desenvolver o contentamento; manejar os automatismos; estudar a estrutura corpo-mente-espírito apresentada pelo Yoga; desenvolver uma atitude sábia perante o que está além de nós mesmos;
- *Asana* - colocar as partes do corpo em uma posição especial/inteligente; criar um novo padrão para o corpo; uma meditação sobre a condição do corpo que culmina

na total compreensão experiencial sobre a realidade do mesmo, uma prática que lida com todas as partes do corpo; uma posição feita com estabilidade e bem-estar;

- *Pranayama* - exercícios respiratórios especiais que permitem a regulação e sensibilização da respiração e vitalidade em suas relações com a mente, corpo e emoções;
- *Pratyahara* - “o manejo dos sentidos como instrumento de Yoga” (KNAK, 2019, sem página); desenvolvimento da capacidade de manter introspecção sem se distrair pelos estímulos sensoriais;
- *Dharana* - desenvolvimento da concentração, da capacidade de manter a atenção no objeto escolhido;
- *Dhyana*- capacidade de entrar em uma relação de manter um vínculo com o objeto escolhido para meditação permitindo uma compreensão aprofundada;
- *Samadhi* - a completa integração das atividades mentais com o objeto (MOORS, 2012; KNAK, 2019).

Nesse processo se busca compreender o sofrimento (*duhkha*), sua causa e como reduzi-lo, e como se relacionar com as aflições existentes e as que podem se manifestar no futuro. Também se busca observar, refletir e compreender como as ações geram frutos de forma a estar mais atento a isso, evitando sofrimentos futuros (MOORS, 2012). As explicações apresentadas acima são bastante simplificadas e serão melhor exploradas adiante, pois demandam explicações mais detalhadas e exemplificadas.

Esses passos constroem um caminho gradual em direção à introspecção e meditação que é *Dhyana-Samadhi*, partindo do que é mais concreto indo em direção ao que é mais sutil, sendo o *pranayama* o aspecto que permite esse aprofundamento que leva à capacidade de concentração e sensibilidade de forma harmoniosa. A forma com que esse processo se dá precisa estar bem fundamentada nas qualidades de amorosidade e respeito, que é cultivado na relação com o próprio corpo, respiração e mente, que precisam ser muito bem cuidados em todas as etapas. Será a partir do cultivo dessas qualidades, começando pelo corpo e respiração, que é o que temos um vínculo e acesso mais íntimo e ao mesmo tempo mais concreto que elas poderão ser integradas verdadeiramente em nossa forma de ser e agir. É essa integração que será buscada em todo o processo, seja com qualidades como amor e compaixão até a capacidade de um autoconhecimento que não é apenas intelectual, mas vivencial. As três práticas mais internas serão tratadas em maior profundidade no terceiro capítulo do YS, e serão comentadas nesse trabalho adiante. Sendo esse processo concebido de forma a integrar as etapas, as

qualidades que levam à construção de concentração e meditação já estão sendo cultivadas e aplicadas desde a prática de *asanas* mais dinâmicos, depois indo em direção a um aprofundamento da relação com a respiração e quietude, amadurecendo de forma gradual até um grau cada vez mais sutil (DESIKACHAR, 2007; KNAK, 2019).

Outros conceitos que dizem respeito a procedimentos metodológicos são apresentados neste capítulo no trecho que inicia no verso 16 e vai até o 27, chamado de “modelo *Vyuham*, que se aplica para se realizar uma análise lógica de um problema, sua causa e meios possíveis para sua resolução podem ser analisados” (SATISH, 2019 p. 22). São quatro aspectos distintos:

- *Heyam* - sintomas (o sofrimento, as queixas);
- *Hetu* - as causas dos sintomas (que em última análise é a ignorância fundamental “*avidya*”;
- *Hanam* - o objetivo desejado (ir em direção a um estado de maior clareza e qualidade mental);
- *Upayam* - as ferramentas que podem ser aplicadas para atingir o objetivo (que se baseiam em *Kriya Yoga* e *Ashtanga Yoga*) (SATISH, 2019; KNAK, 2019, 2020).

*Heyam* será interpretado de acordo com o contexto e pedido do aluno, assim como o objetivo. Por exemplo, em um contexto mais terapêutico onde a pessoa apenas quer diminuir uma ansiedade, serão indicadas e ensinadas técnicas para esse fim, adequando as aspirações daquele indivíduo que pode estar apenas buscando um alívio e não necessariamente um caminho de autoconhecimento, o que não exclui a possibilidade de que essa experiência contribua nesse sentido, pois já é uma forma de conhecer e se relacionar com o próprio corpo e mente. Pensando em outros contextos, também podem ser aplicados a uma turma de alunos ou comunidade. É uma forma de mapear a situação e pensar em abordagens possíveis para os objetivos desejados.

Concluindo essa parte de apresentação do texto YS, tem-se uma ideia geral do que se trata e como se apresenta a metodologia do Yoga. Não será expandido aqui para os demais capítulos pois seria um trabalho muito extenso além do escopo dessa dissertação. Na seção que tratará da aplicação prática, os conceitos serão exemplificados e apresentados de forma mais contextualizada.

### 3.2.3.4 Bhagavad Gita: união de Samkhya, Yoga e Vedanta

Bhagavad Gita (BG) pode ser traduzida como “A Canção de Bhagavan”, sendo Bhagavan aquele que possui “as seis fortunas em grau ilimitado”. É uma canção, pois o texto foi composto em versos melódicos para que pudessem ser entoados. A BG contém 4 partes e faz parte de uma seção do Mahabharata intitulada “Bhisma-parva”. (GUIMARÃES, 2009, p. 35). Mahabharata tem 18 capítulos (parvas) e conta a história da Índia. O capítulo Bhisma-Parva narra o período de 10 dos 18 dias da guerra de Kurukshetra, contendo 124 sub-capítulos, enquanto BG se encontra nos capítulos 25 a 42 (KNAK, 2019). Uma característica muito especial da Gita é seu caráter prático, apresentando uma situação que ilustra o ensinamento, o que ajuda muito na compreensão sobre o “como” integrar os ensinamentos nas nossas vidas. Também é um texto que desafia sistemas de crença culturais, convidando para uma reflexão a partir do ponto de vista de indivíduos que não são eruditos nem sacerdotes e sim guerreiros, pessoas que estão agindo diretamente em meio a toda a imprevisibilidade e demandas da vida material (KNAK, 2019).

O sábio Vyasa, que é indicado por diversos eruditos como sendo o responsável por transformar em escrituras os conhecimentos do que antes era apenas tradição oral – sendo assim o editor dos Vedas –, teria então “por compaixão pelas pessoas que não tem propensão para a leitura dos discursos filosóficos concernentes aos tópicos de relevância espiritual”, escrito o Mahabharata, que tem um formato de narrativa (GUIMARÃES, 2009, p. 35). É um grande épico onde se conta a história dos Pandavas, sendo a BG um subcapítulo onde se “considera que contém a essência de todo o conhecimento védico”, o que fez com que essa escritura se tornasse muito popular até hoje. Resumidamente, o Mahabharata é uma epopeia, vista por alguns como ficção e por outros como sendo um fato histórico, que conta o drama de uma luta entre primos pelo direito ao trono, e de recuperação do “*dharma* ou seja, a virtude, a ética, a justiça, prosperidade”, representada pelos Pandavas, irmãos, sendo Arjuna um deles e que na luta irá buscar o caminho de virtude e conhecimento representado por Krsna (KNAK, 2019; BRYANT, 2007).

Sendo uma das escrituras mais reverenciadas da Índia, ela une a beleza de um épico com a profundidade dos ensinamentos sobre Samkhya, Yoga e Vedanta, que são

Ensinamentos a respeito da natureza da matéria e da natureza da consciência (Samkhya), ensinamentos sobre como experienciar as nossas camadas mais escondidas e sutis (Yoga) e ensinamentos sobre Deus e o caminho de maravilhamento perante Ele (Vedanta). (KNAK, 2019, sem página).



A BG, enquanto parte do Mahabharata, narra o trecho da história que ocorre antes da guerra de Kurukshetra, tendo como protagonistas Krsna e Arjuna, sendo o primeiro uma representação/encarnação de Deus e o último um guerreiro que está em um dilema sobre seu dever, seu *dharma* em meio a toda a situação. Dharma aqui é a justiça, é agir de forma que cuide da melhor forma possível do bem estar de todos os envolvidos. O dilema de Arjuna se dá porque ele não quer lutar, não quer ferir os oponentes, mas é seu dever em meio àquela circunstância, inclusive para reestabelecer o bem estar da comunidade. Assim, para que Arjuna possa cumprir seu papel enquanto guerreiro, o Yoga será ensinado (KNAK, 2019). É uma situação bastante extrema, que põe em “cheque” regras éticas e morais, fazendo com que o leitor se engaje de forma bastante viva no enredo e se abra para pensar numa nova perspectiva perante sua própria forma de agir perante o mundo, da responsabilidade por tomar as próprias decisões e agir mesmo sem ter controle total dos resultados. Para que se possa compreender o sentido da BG, é necessário recorrer aos comentadores tradicionais, que no caso da tradição de Krishnamacharya são Yamunacharya e Ramanujacharya, os comentários que permitem compreender como utilizar o texto para guiar o processo de autoconhecimento.

No comentário de Yamunacharya, Gitartha Sangraha, ele inicia com a recomendação de que o praticante precisa conhecer/descobrir seu “*svadharma*”, sua “função no mundo”, sua vocação, que é aquela atividade que realiza o indivíduo enquanto pessoa social e traz benefícios aos demais que a recebem. E isso faz parte da busca pelo autoconhecimento, por saber quem se é em relação com o mundo, qual seu papel no mundo. Por ter essa busca, gera uma hierarquia nas escolhas da vida, e um desapego com o que não leva a uma direção mais elevada e que causa danos (KNAK, 2019). Uma forma de também olhar para o conceito de *Svadharma* é de que cada pessoa precisa descobrir sua forma própria de trilhar seu caminho; um exemplo é dado por Desikachar<sup>8</sup> (1998) sobre a relação de alunos que tentam imitar seus professores seguindo os passos exatamente iguais, pois cada pessoa tem que trilhar seu próprio caminho. Quando se tenta trilhar o caminho de outra pessoa, problemas ocorrem.

Os dois primeiros capítulos da BG são especialmente importantes na metodologia de ensino do Yoga, pois abordam a questão da relação com o sofrimento que é “fundamental no caminho de Yoga” (KNAK, 2019). O primeiro capítulo é intitulado “Vishada Yoga”. Vishada

---

8 “There is an image in the world today that the Guru has a following and his students follow him like the Pied Piper. This is not good. The true Guru shows you the way. You go your way and then you’re on your own, because you know your place and you are grateful. I can always thank my Guru naturally and enjoy the relationship, but I do not have to follow him around, because then I am not in my own place. Following the Guru’s destination is another way of losing yourself. The Yoga concept of *Svadharma* means ‘your own Dharma’ or ‘your own way’. If you try to do somebody else’s Dharma, trouble happens. The Guru helps you find your own Dharma.” – TKV Desikachar (<https://yogastudies.org/sanskrit/svadharma/>)



significa sofrimento, depressão, profundo desânimo, tristeza. É um tipo de sofrimento ligado à passividade e obtusidade, um tipo de “dúvida e desânimo que incapacita a ação” (KNAK, 2019, sem página), que é o que acontece com Arjuna que é tomado por dúvida, apego e medo fazendo com que perca o controle físico, energético e emocional. A partir disso, será necessário reconhecer a real situação de não ter a capacidade de agir conforme gostaria devido aos muitos obstáculos internos e ausência de sabedoria. Será a partir desse reconhecimento que se percebe a necessidade do caminho de Yoga, pois Arjuna tinha já estudado muitos ensinamentos, mas quando se viu em meio a uma situação difícil, perdeu a clareza mental (KNAK, 2019).

No capítulo dois da Gita, que se chama Samkhya Yoga, será falado sobre o conhecimento dos tattvas. Nessa parte, perante a constatação da atitude compassiva e da preocupação que Arjuna demonstrou ter em relação ao bem estar de todos e sua incapacidade de conseguir agir perante a situação complexa e desafiadora, Krsna lhe dará ensinamentos, porque considera que Arjuna estava suficiente maduro para recebê-los. E foi para alguém assim que os ensinamentos da Gita foram compostos, para uma pessoa que tem uma atitude compassiva e quer poder agir de forma justa, não é para alguém que age motivado por ódio ou desejo de poder, é preciso já estar com uma atitude mental apropriada (KNAK, 2019).

Karma Yoga é o tema do terceiro capítulo, que fala sobre como se praticar Yoga nas ações do cotidiano, que é uma “ação sustentada pela discriminação desenvolvida anteriormente a partir dos ensinamentos sobre Samkhya” (KNAK, 2019, sem página). Os ensinamentos recebidos, que são conhecimentos, agora serão aplicados nas ações, o que gerará um processo de aprendizado vivencial, permitindo compreender com profundidade e gerando uma transformação na forma de ser pela mudança na concepção da existência num processo que é guiado pela busca do Dharma. Por ser fundamentado em uma sabedoria compassiva, de uma busca por agir com sabedoria, nutrindo a si e ao mundo, é um agir baseado em *buddhi*, o aspecto mais elevado da mente, que se comunica de forma mais próxima com o purusha (pura consciência), propiciando o conhecimento do “eu” que é Jnana Yoga, o desenvolvimento de sabedoria, que acontece como fruto do amadurecimento gerado por Karma Yoga.

Concluindo este tópico, na Gita é exposto como o caminho de autoconhecimento ocorre na prática, que é a situação real do praticante, e que este só se desenvolverá se agir, o aprendizado ocorrerá na ação, na vivência. E quando a principal motivação é a busca por autoconhecimento, diminui o apego aos resultados que almejamos num nível material, como por exemplo quanto ajudamos alguém e depois a pessoa não retribui, ou tentamos um projeto social que não funciona ou traz problemas. Pois em uma instância última não temos total controle das situações, temos uma visão que não alcança toda a perspectiva, mesmo que nos

esforcemos muito, podemos apenas desenvolver mais sabedoria e ter atitudes mais habilidosas que levam a uma direção mais favorável para si e para a comunidade, mas sem nos apegarmos aos desdobramentos e resultados. Essa atitude traz uma leveza no agir e, ao contrário desse desapego ser uma atitude de “não se importar”, ela gera uma capacidade maior de dialogar com a situação, permite que o inédito possa ser bem vindo, e por essa aceitação podendo ter mais clareza e curiosidade, ao invés de aversão e negação e perda da capacidade de responder adequadamente de acordo com a realidade.

Tendo como referência principal essas três escrituras, é possível compor uma metodologia do sistema de Yoga. Tendo cada escritura uma função mais específica na aplicação prática, conversando entre si, mas com ênfases em diferentes aspectos e funções. Partindo da compreensão que são “evoluções” e compilações com diferentes formatos, abordagens e foco de escrituras mais antigas e amplas, é mais fácil entender como conversam tão bem entre si ao mesmo tempo que se diferenciam. Em relação à práxis, a navegação entre esses textos se dá conforme a necessidade de ênfase em um aspecto específico, por exemplo a BG ajuda a entender como integrar caminho de autoconhecimento na vida, enquanto o YS detalha o “como” desenvolver a qualidade de mente necessária para que isso seja possível. Outros textos também são utilizados para maiores detalhamentos em aspectos específicos, como as técnicas de asana e pranayama, mas do ponto de vista metodológico, essas três escrituras apresentadas aqui são a base principal para a aplicação das técnicas.

### 3.3 MENTE, CORPO, CONSCIÊNCIA E O PROCESSO DE MEDITAÇÃO NO YOGA

Na seção anterior foram apresentados alguns dos principais aspectos das três escrituras e como se relacionam entre si formando uma referência teórica que alicerça a metodologia do Yoga, cada uma com um formato e abordagem específica e complementar. Partindo dessa compreensão inicial de como se compõem a base teórica do Yoga, nesta seção serão apresentados os principais conceitos que compõe o modelo de entendimento da mente e consciência nesse sistema e sua aplicação no processo de amadurecimento e autoconhecimento através da meditação.

#### 3.3.1 Yoga é meditação

No Yoga sutra, o primeiro assunto tratado no capítulo um do YS, *Samadhi Padha*, é prática de meditação propriamente dita. No segundo verso é dada uma definição do que é Yoga: “Yoga é meditação”, do sânscrito: “*Yogah citta vrtti nirodhah*”, entendendo-se que “*citta vrtti*

*nirodha*” é o processo de meditação composto por *dhyana/samadhi* (KNAK, 2019, sem página), seguido da tradução termo a termo:

*Yogah*: ‘Yoga é’. *Citta*: mente (*manas, ahamkara e buddhi*). *Vrtti*: movimento, atividade (que são cinco – compreensão correta, compreensão; errônea, imaginação, sono profundo e memória). *Nirodhah*: restrição, direcionamento, contenção (KNAK, 2019, sem página).

A meditação ocorre quando se é capaz de utilizar a mente como um instrumento que irá possibilitar a compreensão de um objeto escolhido, no caso o próprio sujeito, o autoconhecimento. Com a mente estando capaz de ser direcionada por vontade própria sem distrações, é feito então um processo gradual de introspecção, de exame e compreensão a partir de aspectos mais externos, em direção a aspectos cada vez mais sutis da mente. Culminando com o reconhecimento da consciência, *purusha*, que é o Eu verdadeiro.

Essa habilidade de direcionar a mente é muito diferente da experiência cotidiana comum na qual se é facilmente distraído e há uma identificação equivocada com a mente como sendo o sujeito, ao invés de reconhecê-la como um instrumento que pertence e serve ao sujeito. E assim sendo, se a mente está tomada por desejo ou aversão, por exemplo, isso simplesmente é interpretado como um comando para ir em direção a determinado objeto, como se não tivesse escolha. A meditação é um processo de conquista de autonomia em relação à mente, através do autoconhecimento ser capaz de utilizá-la adequadamente conforme suas escolhas.

A liberdade comumente é entendida como o agir a partir de impulsos mentais, mas para o Yoga isso não é liberdade, pois advém de ignorância. Verdadeira autonomia seria poder definir a partir de qual referência a mente irá se mover, como a mente será direcionada e que existem diferentes formas de se relacionar com os objetos apresentados (KNAK, 2019). Esse processo de ir em direção a maior clareza e autonomia, pode ser descrito em quatro níveis de percepção:

1) *sarupyam*: quando ao se relacionar com um objeto o que se percebe são as próprias memórias e enganos e não as reais qualidades do objeto. 2) *samkiranam*: quando se misturam percepções equivocadas e as qualidades reais do objeto. 3) *asamkiranam*: quando se percebem as reais qualidades do objeto. 4) *tarakam*: quando a mente se estabelece num estado permanente de percepção correta, de lucidez permanente. (KNAK, 2019, sem página).

Na meditação, esse processo é treinado, esse refinamento da percepção, que é algo que vai além da análise intelectual, que passa pela sensibilidade e compreensão profunda.

Todas as práticas apresentadas pelo Yoga servem a esse propósito da meditação. É necessário ter essa clareza para poder compreender e aplicar corretamente as práticas de *asanas* e *pranayama*, que não são apenas exercícios físicos, mas são cheios de qualidades e preparam

para uma atitude mental que vai permitir que ocorra o processo de introspecção e autoconhecimento (KNAK, 2019).

Duas formas principais de meditação são apresentadas no YS: meditação de discriminação e meditação devocional:

- **Meditação de discriminação:** se baseia no estudo, contemplação e integração da compreensão, é o processo gradual de compreensão da estrutura do ser humano.

YS.I-17-*vitara vicara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah*: O processo culmina na completa apropriação do objeto, graças a evolução gradual de um entendimento superficial à um conhecimento essencial profundo, então para a fonte de pura e infinita alegria, e então à completa união (com o objeto). (MOORS, 2012, p. 40-41, tradução nossa).

É um processo que se dá em quatro etapas, começando pela compreensão intelectual, lógica, racional; depois numa camada mais intuitiva, buscando a essência; num terceiro é uma consequência do segundo que traz uma experiência de serenidade e plenitude; e o quarto que é *samadhi*, a experiência de total unidade com o objeto de meditação. Sendo que os principais objetos de meditação são descritos pelo Samkhya Karika: a estrutura da mente e do purusha. (MOORS, 2012; KNAK, 2019).

- **Meditação devocional**, conforme é apresentada no YS I. 23: “*isvara pranidhanatva*” que se traduz como “ou através de completa devoção à Isvara” (MOORS, 2012, p. 45-46).

*Isvara* pode ser traduzido como: “Mestre, Rei, Senhor, Deus, Ser espiritual, Referência Última”. Nos sutras seguintes são apresentados alguns aspectos relacionados a essa prática, começando pela afirmação de que *Isvara* é um Princípio Espiritual especial, que não tem as mesmas limitações que seres humanos e é imbuído da “semente de todo o conhecimento”. Através da meditação devocional, os obscurecimentos da mente diminuem e a “Pura Consciência” se revela (MOORS, 2012, p. 48-49).

### 3.3.2 O que é a mente<sup>9</sup> para o Yoga?

O dualismo no Yoga se difere em comparação com muitas escolas dualistas ocidentais por considerar que não apenas o corpo, mas também a mente (composta pela noção de ego, funções cognitivas, e sensorialidade) pertencem ao reino da “matéria inerte” (BRYANT, 2007,

9 A palavra mente aqui é utilizada para se referir a toda a esfera de processos cognitivos diferentemente, incluindo as funções superiores e inferiores.

p. 42). Para o Yoga, a mente (*citta*<sup>10</sup>) se diferencia da consciência (*cit* ou *purusha* ou *drastr*<sup>11</sup>) (SATISH, 2019, p.35). A mente e seus componentes são compreendidos como sendo instrumentos através dos quais a consciência se manifesta. Dessa forma a própria mente se torna um objeto passível de ser observado e trabalhado. Os objetos externos ou internos, como sensações, emoções, memórias, pensamentos são assim considerados parte da existência material (BRYANT, 2007, p. 42). A consciência pura (*purusha*) é que dá vida a matéria, ao permeá-la, porém ela não se modifica pelas modificações da matéria, que inclui a mente. A mente é considerada uma entidade material, que ao mesmo tempo permite a experiência de conhecer a realidade, mas também pode criar ignorância, que é quando se confunde a mente como sendo o self (BRYANT, 2007). O que o Yoga propõe é um sistema em que o praticante pode realizar diretamente sua consciência pura, assim obtendo autoconhecimento que leva a uma condição de real liberdade (BRYANT, 2007; KNAK 2019). É devido a essa conceituação da mente como “matéria” ou “como objeto percebível” que possibilita que as práticas corporais, respiratórias e meditativas possam atuar na melhora da qualidade mental bem como na sua transformação (SATISH, 2019, p. 37)

FIGURA 6 – DISCRIMINAÇÃO ENTRE A CONSCIÊNCIA PURA (PURUSHA) E A MENTE (CITTA)



FONTE: Satish (2019, p. 35).

Partindo desse entendimento da diferenciação entre consciência e mente, o processo de meditação se constrói através de um caminho gradual que irá investigar todos os componentes da experiência humana, começando dos componentes mais externos (sentidos da percepção, órgãos motores e o corpo físico) e indo em direção aos mais sutis (“*manas*, *ahamkara* e *buddhi*”<sup>12</sup>), sendo um processo circular de estudo, contemplação e integração do conhecimento sobre a estrutura da mente e da experiência, e como se relacionar com as mesmas.

10 Citta não é o sujeito, mas um instrumento que possui diversas facetas e funções.

11 Cit, Purusha e Drastr são palavras utilizadas para denominar a consciência, que é onde está o “verdadeiro” sujeito que experiencia os objetos e eventos (SATISH, 2019, p. 35-36).

12 Esses termos serão explicados no tópico seguinte. De forma resumida podem ser entendidos como: mente que organiza o que é recebido sensorialmente e as ações, a segunda é a noção de identidade, e a terceira a inteligência ligada à sabedoria, a uma visão abrangente.

A dimensão que é transformada pela meditação é a mente, a consciência apenas “testemunha” e está sempre ali presente, apenas é reconhecida pela mente.

A referência teórica que descreve essa organização é o *Samkhya Karika*, através de um roteiro entre os aspectos mais elementares e sutis até os mais complexos e concretos. A seguir os principais elementos utilizados para a meditação serão apresentados.

### 3.3.2.1 *Guna-s*: as três qualidades

Os aspectos mais elementares são os *guna-s* que, de acordo com o *Samkhya Karika*, são as três qualidades fundamentais de toda a matéria (incluindo a mente): *satva*, *rajas* e *tamas*<sup>13</sup>. É através do “jogo e interação das três qualidades primordiais” que “todo o universo é gerado”. Essa teoria dos *guna-s* é “fundamental em todo o pensamento indiano”, sendo uma forma de classificação tripartida que é “incansavelmente retomada e aplicada a todas as coisas” (MICHAEL, 1976, p. 35).

As interações entre os *guna-s* podem ser “mais facilmente observadas do plano psicológico”, nos aspectos relacionados à mente, que são o foco no Yoga. Eles são entendidos a partir da experiência ou estados mentais que as suas diferentes combinações geram (MICHAEL, 1976, p. 35). O Yoga vai atuar com ferramentas para equilibrar os *guna-s*, favorecendo *satva* que prevalece espontaneamente quando se harmoniza *tamas* e *rajas*. A seguir os três *guna-s* e as qualidades mentais relacionadas:

- *Satva*: mente com clareza, estado de estabilidade mesmo em meio a dificuldades, contentamento, bem estar relacionado à uma sabedoria mais abrangente. Ligada a capacidade de fazer escolhas que podem ser mais difíceis a curto prazo, mas trazer benefícios a longo prazo, controlar os impulsos, fazer esforços adequados.
- *Rajas*: movimento, agitação. É necessária para a realização de atividades, mas em excesso gera ansiedade e dificuldade de concentração. Desconforto. É facilmente carregada pelos estímulos sensoriais.
- *Tamas*: inércia, obtusidade. É necessária para possibilitar o descanso, o sono. Em excesso tira a clareza mental, sonolência, tendência a ficar apenas realizando atividades que não demandam esforço. Está relacionada ao desfrute de prazeres sensoriais imediatos sem uma clareza sobre seus resultados, a mente com excesso de *tamas* não se move para uma perspectiva mais ampla das coisas (KNAK, 2019).

---

13 Ver seção 3.2.3.1, QUADRO 4.

De forma mais ampla, o conceito de *guna-s* pode ser entendido em relação aos objetos físicos. Por exemplo, o céu tem mais *satva*, é uma imagem *satvica*: traz uma sensação de espaço, clareza, luminosidade. Essas qualidades do aspecto estético do céu, por exemplo, quando contempladas ajudam a cultivar essas qualidades na mente. Isso pode ser utilizado numa prática de meditação voltada a um objetivo mais terapêutico, com o objetivo de cultivar essa qualidade de *satva*, mas sempre lembrando que é preciso considerar como essa imagem é percebida por cada pessoa, e escolhendo de acordo com a relação da pessoa com tal imagem, pois nem todos terão a mesma reação (KNAK, 2019).

Os *guna-s* se alteram por diversos fatores externos e interno ao indivíduo, como a alimentação, rotina, estímulos sensoriais, pensamentos e também por alterações devido ao clima entre outros relacionados ao ambiente, assim permitindo compreender as interrelações entre corpo e mente, relacionamentos e como afetam ao estado do sistema mente-corpo. A ideia será buscar o equilíbrio entre os *guna-s*, para promover a qualidade mental, porém também será promovida a capacidade de reconhecer o que é mais profundo e não se altera com os constantes movimentos dos *guna-s*, que é a consciência pura (*purusha*).

### 3.3.2.2 Organização da mente: Manas, Ahamkara e Buddhi.

Os *guna-s* se combinam formando diferentes substancias sutis e físicas. No Samkhya isso é apresentado de forma minuciosa, desde os elementos mais sutis e suas manifestações físicas, como fogo, água, terra e ar. Nesse processo em que os *guna-s* se organizam em diferentes compostos e elementos da natureza, terá uma parte que trata da organização da mente humana. As etapas sucessivas da manifestação são denominadas *Tattvas*. No Yoga essas etapas são vivenciadas na ordem inversa, do mais físico, mais denso, para o mais sutil, num processo gradual que depois veremos é praticado como as etapas graduais, começando do que é mais evidente, mais acessível em direção ao que é mais abstrato, por exemplo, começando com a relação com o corpo indo em direção aos elementos mentais. Essa gradação faz parte do processo, é necessário vivenciar cada etapa ou dimensão.

Seguindo a ordem do mais evidente em direção ao mais sutil, *manas* é a parte mais próxima do mundo externo, dos estímulos sensoriais e ações motoras. *Manas* que gerencia e operacionaliza as informações e as ações recebidas e realizadas pelos sentidos de percepção e da ação, chamados *indryas*. “As faculdades cognitivas ou de percepção (*jnanendriya*) são: “a audição, o tato, a visão, a gustação, e o olfato” (MICHAEL, 1976, p. 44). As faculdades ou sentidos da ação (*karmendriya*), são: “a fala (voz), a preensão (mãos), a locomoção (pés), a

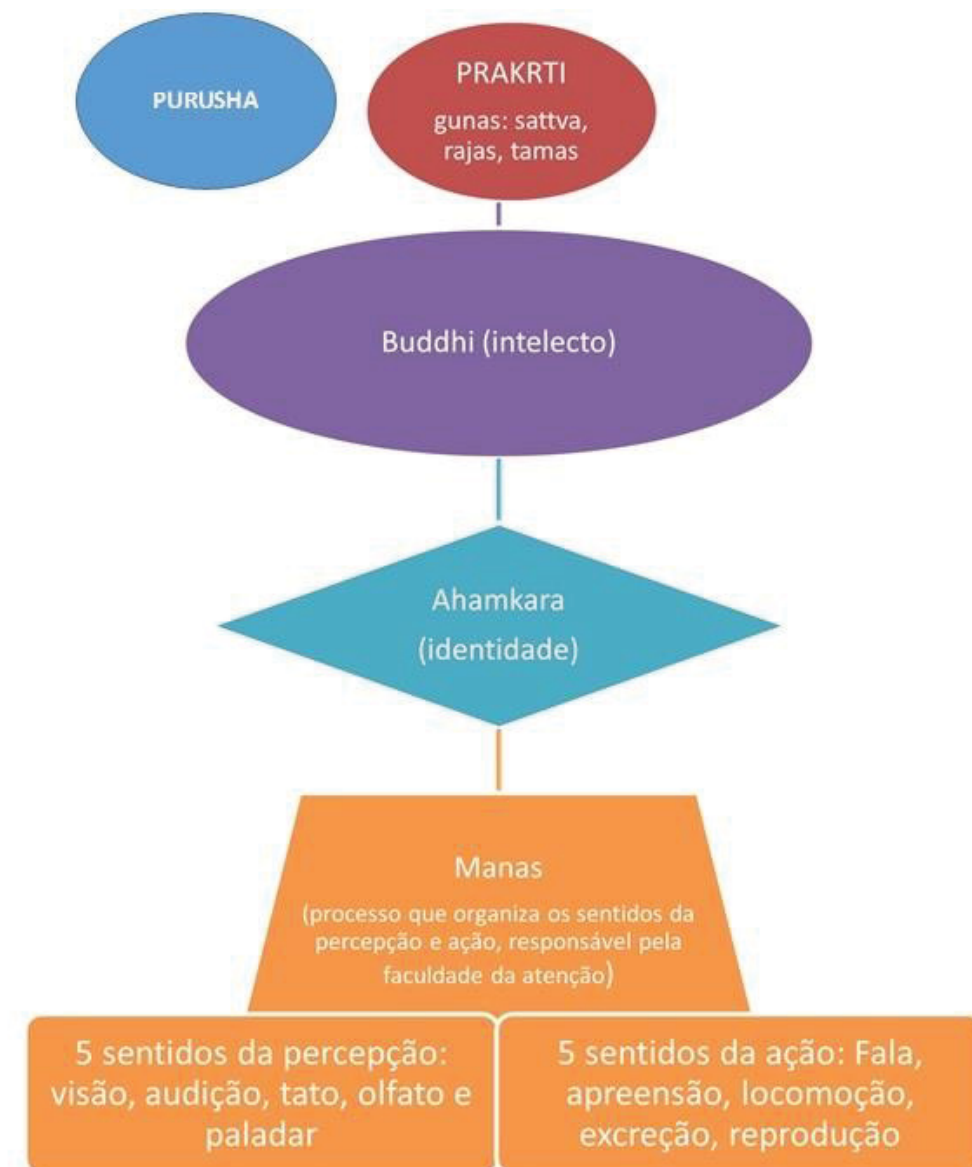


excreção (ânus) e a procriação (órgãos sexuais)” (MICHAEL, 1976, p. 44). Manas pode ser entendido com a atenção, o instrumento que permite selecionar quais dos sentidos serão utilizados, organizando e permitindo que se operacionalizem as percepções e ações.

Um “nível acima” de *manas*, num nível um pouco mais profundo, está o que se chama de *ahamkara*, que é onde ocorre a divisão entre o universo subjetivo e o objetivo. É a identidade, formada pelo processo de delimitação do senso de um “eu”, formado pela história pessoal, suas memórias de acontecimentos e de respostas aos estímulos, um conjunto de hábitos, e também *manas* e o corpo. Essa “forma de funcionar”, que se organiza, pode ser entendida como “marcas mentais” (*samskaras*). São processos que parecem acontecer de forma automática, e que erroneamente é tomado como sendo o sujeito, mas é ainda uma parte mais superficial, que tem uma função e é necessária, a noção de uma identidade separada do mundo e das outras pessoas, porém não é o “eu” ou sujeito verdadeiro. O *ahamkara* é a parte do ser humano que permite se relacionar com o mundo externo, é o ponto de referência. No Yoga será realizado um processo de compreensão e nutrição de *ahamkara*, pois essa esfera precisa estar bem nutrida para ser ferramenta adequada para o processo de discriminação e autoconhecimento. Nenhuma das esferas da experiência é negada pelo Yoga, mas sim compreendidas pelo que são, no caso, a identidade como sendo essa parte que permite uma experiência no mundo, que permite o conhecer, mas que não pode ser confundida com o “ser mais profundo”, com a consciência. (MICHAEL, 1976; KNAK, 2019).

Buddhi é a parte da mente mais próxima da consciência, do *purusha*, que é “eu verdadeiro” para o Yoga. Buddhi que tem as qualidades da inteligência abrangente, de sabedoria e de uma visão mais ampla, que está além da identidade individual. É a esfera da mente que permite as experiências de empatia, amorosidade e compaixão, de ir além do universo individual, da própria história e conceber outras possibilidades. Buddhi está presente o tempo todo, porém em geral está inativo devido ao excesso de perturbações nas esferas inferiores da mente (*ahamkara* e *manas*). No Yoga se busca através da melhora na qualidade da mente, permitir que *buddhi* se torne mais *satvico*, e então ativo, dessa forma é a parte que comandará o *ahamkara* e *manas* a partir de uma visão mais abrangente e sábia da realidade. Será a partir desse *buddhi* acordado que a meditação será possível, por isso a necessidade dos cuidados para equilibrar os estados de torpor e agitação pelas práticas de *asana*, *pranayama*, entre outras (KNAK, 2019).

FIGURA 7 – A CONSCIÊNCIA PURA QUE SE ASSOCIA À PRAKRITI DANDO ORIGEM ÀS DIMENSÕES DE CITTA



FONTE: A autora (2020).

### 3.3.3 A consciência no Yoga

A pura consciência no Yoga se distingue da mente. De acordo com o YS, a consciência é o observador ou “o sujeito que percebe” e pode experimentar o mundo, mas está livre em relação a este. Sendo esse um ponto de divergência com a perspectiva da psicologia ocidental, que costuma compreender a mente como a dimensão de toda a experiência e do sentido de “eu”, da identificação do sujeito. Através dessa compreensão que entende a mente e consciência como entidades distintas, o YS propõe métodos para se trabalhar com a mente para que essa passe por um processo de transformação, permitindo que a consciência passe a ser a referência da experiência (SATISH, 2019, p. 35). Essa concepção da mente como uma entidade ou

instrumento separado da consciência, permite tomá-la como um objeto que pode ser observado e influenciado através de práticas como *Asana*, *Pranayama* e Meditação. O entendimento da mente como sendo material e sua relação integrada com todo o corpo permite criar técnicas em que um pode ser utilizado para interferir no outro, ou seja a mente pode influenciar os processos do corpo e vice-versa. No Yoga, não apenas “o corpo, respiração e mente são o foco, mas também a capacidade de acessar potencialidades que estão além das limitações individuais” (SATISH, 2019, p. 37). Esse é o processo que leva a soluções definitivas, a transformação ou amadurecimento.

Para o Yoga, a consciência é a parte espiritual mais essencial de cada ser chamado de purusha individual. Há um conceito de purusha individual e outro que diz respeito a uma realidade maior, ou Deus. Mas tendo como referência o Samkhya clássico, que se apresenta na meditação analítica ou discriminativa, tratará do que considera ser possível experienciar empiricamente pelo ser humano comum, que é a experiência da consciência individual. O que diz respeito ao que transcende a consciência individual será abordado por outro processo, que será a relação com o “todo” ou Deus. Partindo do que pode ser experienciado, do que a consciência de uma pessoa pode ter em primeira pessoa, são sua mente e seu corpo. Os demais corpos e mentes somente podem ser experienciados nas relações, pela comunicação. Não se tem acesso à exata mesma perspectiva. Essa é a visão “realista” do Samkhya, que “se recusa a aceitar de chofre uma verdade final (como a do Purusha único), que só pode ser verdade de experiência no ponto de confluência da busca”, e tem uma perspectiva bem pragmática, não entrando em discussões que fogem ao que se relaciona ao caminho de cessação do sofrimento (MICHAEL, 1976, p. 48; KNAK, 2019).

É o purusha que dá vida ao ser, e permeia o corpo e mente. Quando a matéria se separa do purusha na morte, a matéria que formava o indivíduo se dispersa novamente, pois é o purusha que, conectando à matéria, mantém a coesão do sistema. Partindo disso, tem a ideia de *prana*, que será bastante importante no caminho da prática, que é como um sistema de vitalidade inteligente, que organiza em vários níveis o sistema do corpo físico e mental (KNAK, 2019).

Em relação ao caminho de autoconhecimento, é esse reconhecimento do purusha, que é indestrutível e fonte de um profundo bem-estar, o propósito principal, o que gera a liberação do estado de sofrimento gerado pela identificação errônea com aspectos mais superficiais e transitórios da experiência de si. Essa parte se mantém estável em meio à todas as circunstâncias externas, e é plena de vida. Esse processo no Yoga ocorre de forma gradual e em relação com a vida cotidiana, pois o purusha está ali sempre presente e isso precisa ser reconhecido em meio às diversas circunstâncias. O reconhecimento do purusha não extingue a realidade da

manifestação, apenas é amadurecida a compreensão de que ele se mantém mesmo quando se associa à matéria em seu movimento e transitoriedade, tendo essa liberdade sempre. As experiências ocorrem e são vivenciadas plenamente, porém pode-se criar a expectativa de que durem ou não se modifiquem, pois se sabe que essa é a natureza de prakrti, da manifestação (KNAK, 2019). Como colocado anteriormente, essa não é uma verdade para ser aceita, mas um conceito para ser experienciado pelo processo proposto pelo Yoga (MICHAEL, 1976).

Essa identificação equivocada com o corpo e a mente será observada nas experiências da vida, nas relações com diversas circunstâncias, pessoas, objetos, quando se cria um vínculo que não diferencia mais a identidade criada a partir disso da consciência mais profunda. Então quando o objeto ou pessoa se vai, a sensação é de que aquela identidade que se constituiu a partir disso deixou de existir, gerando muito sofrimento e perdendo o contato com a dimensão mais profunda de liberdade (KNAK, 2019).

### 3.4 COLOCANDO EM PRÁTICA: O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NO YOGA

Nessa seção o objetivo é fazer uma apresentação e mapeamento de como se dá o ensino de Yoga no formato individualizado, conforme recomendado na tradição de Krishnamacharya, com base principalmente em alunos diretos de T.K.V Desikachar. Pretende-se chegar a uma compreensão dos princípios para que possam ser aplicados e adaptados nos diversos contextos e objetivos de ensino, ou seja, partindo do estudo dessa metodologia aplicada de ensino de forma a identificar no que se constitui e como pode ser aplicado no desenvolvimento de autoconhecimento em contextos diversos sem perder a integralidade.

A abordagem do Yoga apresentada neste trabalho é estruturada principalmente a partir da forma de ensinar e aplicar terapeuticamente por T.K.V. Desikachar, filho e aluno de Krishnamacharya. Conforme Krishnamacharya desenvolveu ao longo de sua trajetória enquanto professor e curador, a abordagem foi amadurecendo na capacidade inclusiva, em relação às diferenças culturais e se ampliando em direção às demandas da contemporaneidade. No ensino de adultos, a ênfase é dada no ensino individual. Embora não exclua os benefícios do ensino em grupo em algumas situações, a relação um a um é considerada essencial. O Yoga oferece ferramentas para pacificar os desequilíbrios de saúde física e mental, pois estes obstaculizam a meta última do Yoga, que é o autoconhecimento, que leva à liberação do sofrimento, amadurecimento ou realização espiritual. Dessa forma, o Yoga pode oferecer benefícios conforme as aspirações de cada um, seja por uma melhora de saúde, cultivar qualidade de vida e/ou para desenvolver o autoconhecimento.

Partindo dessa compreensão, veremos que o ensino de Yoga tem essas duas características: terapêutica e pedagógica, que dialogam entre si, embora tenham situações em que uma se destaca em relação à outra. Ou seja, na relação terapêutica, há o elemento pedagógico, pois além de ser um processo de acolhimento e cuidado é um processo de aprendizado de construção de autonomia. E quando é uma relação com maior ênfase no ensino, por exemplo, um praticante que quer se aprofundar através do estudo de escrituras e da meditação, ele próprio terá que lidar com suas dificuldades e fazer seu processo de amadurecimento precisando da orientação e acolhimento do professor ou professora. O processo de ensino-aprendizagem de Yoga precisa do fator humano, do papel da professora ou professor, que permitirá essa relação entre o ensinar e o cuidar/acolher, que podemos chamar de educação.

Conforme Satish (2019) as ferramentas<sup>14</sup> do Yoga podem ser aplicadas a partir de três abordagens categorizadas de forma ampla por Krishnamacharya:

*Siksha Krama*: Yoga para promover saúde e auxiliar nos processos naturais do desenvolvimento humano. *Cikitsa Krama*: para ajudar a tratar doenças, na reabilitação, na redução de sintomas e promoção de bem estar, é a abordagem terapêutica. *Adhyatmika Krama*: promover o amadurecimento e a realização espiritual além do corpo e mente (SATISH, 2019, p. 17-18)

Esses conceitos são úteis para se construir uma prática/processo de ensino de Yoga em uma determinada situação que pode ser individual ou em grupo, dependendo da proposta e objetivos. Para a descrição que utilizarei aqui, tratará principalmente do formato de ensino individual com o terceiro objetivo<sup>15</sup>, que é o que esta pesquisadora experiencia, para posteriormente utilizá-lo como base para tecer propostas com ênfase no primeiro, para ser aplicado num contexto de formação de professores. Esse objetivo, que é de um aprofundamento no estudo e desenvolvimento do autoconhecimento, perpassa pelos anteriores e contém a essência destes.

O Yoga tem como objetivo último a realização espiritual, o autoconhecimento e amadurecimento, sendo que os processos de desequilíbrios e doença impedem que isso possa ocorrer, então possui esse conhecimento sobre como cultivar saúde, principalmente mental, atuando como uma psicologia. A medicina relacionada é o Ayurveda, e embora tenha bases epistemológicas e ontológicas em comum, se constitui como um sistema próprio e que não faz parte do escopo deste estudo, porém alguns de seus princípios podem ser utilizados em algum

14 Entende-se como “ferramentas” ou técnicas do Yoga as ações indicadas como: exercícios físicos, respiratórios, estudo, reflexão, meditação, entre outros.

15 Mesmo na prática Adhyatmika Krama, aspectos das outras duas estão presente, pois é preciso também em determinados momentos tratar doenças, por exemplo.

momento. Por exemplo, no Yoga serão feitas recomendações sobre rotina e alimentação adequados, mas a descrição detalhada disso faz parte o Ayurveda (a medicina tradicional da Índia).

### 3.4.1 O papel do professor e o desenho do processo de ensino

A construção de uma prática, de um “projeto de processo ou ensino de Yoga” necessitará de um(a) professor(a)/educador(a) ou terapeuta que possa avaliar e desenhá-la adequadamente, partindo de um olhar sensível para os aprendizes a partir de seu conhecimento, então esse papel é fundamental. O Yoga precisa ser um processo vivo, singularizado e constantemente atualizado: “os conceitos de saúde e bem-estar para o Yoga são bastante subjetivos e transitórios” (SATISH, 2019, p. 19) e as práticas precisam ser adaptadas para cada pessoa nas suas diferentes fases da vida e demandas cotidianas. O Yoga é adaptado para cada pessoa, e não o contrário (DESIKACHAR, 2012). O primeiro verso do YS tem como um de seus significados que o processo de Yoga inicia quando há essa relação entre alguém que se vê como aprendiz, como alguém que está pronto para aprender no encontro com o caminho (ensinamento) que será transmitido pelo professor num processo vivencial. Essa afirmação não é uma negação da possibilidade de que alguém possa obter uma realização espiritual por si só, sem ajuda de um(a) professor(a), mas é considerado algo muito raro, e que pode passar por obstáculos que poderiam ser evitados. Como uma ilustração disso, Knak (2019) comenta sobre o quanto seria difícil construir um computador sozinho a partir do zero para então poder utilizá-lo, pois é fruto de um acúmulo de experiência de diversas pessoas por vários anos, e que assim é com o processo de autoconhecimento, que também é um conhecimento bastante sofisticado, logo, iniciar do zero sem referências claras, sem ajuda, seria muito difícil (KNAK, 2019).

Para desenhar uma prática de Yoga, alguns princípios serão utilizados na aplicação das técnicas ou ferramentas, partindo de uma observação cuidadosa da pessoa e das possibilidades de seu contexto como também daquilo que este professor sabe ensinar. Partindo desses princípios as diferentes ferramentas ou técnicas são adaptadas e combinadas de diferentes formas.

Esses princípios são: o cultivo da relação entre professor(a) e aprendiz; os valores apresentados no yamas e niyamas (conduta ética), o reconhecimento e respeito à singularidade, a construção de processos graduais a partir da compreensão do sofrimento e suas causas.

A prática de Yoga necessita que haja um reconhecimento da singularidade de cada pessoa, adaptando seus métodos e técnicas para cada um, e uma escuta constante de como cada

prática é vivenciada por cada um, assim decidindo como conduzir cada etapa. Isso só é possível através de uma professora ou professor que possui o conhecimento da unidade metodológica, seus princípios e também do desenvolvimento do seu olhar, de sua capacidade empática, de seu desenvolvimento de autoconhecimento. Mesmo professores experientes também continuam seu aprendizado com outros professores, pois a relação permite reconhecer características e obstáculos que são mais facilmente trabalhados a partir do olhar de outra pessoa, que também oferece o apoio necessário.

### 3.4.2 O sofrimento, as causas, cessação e os meios

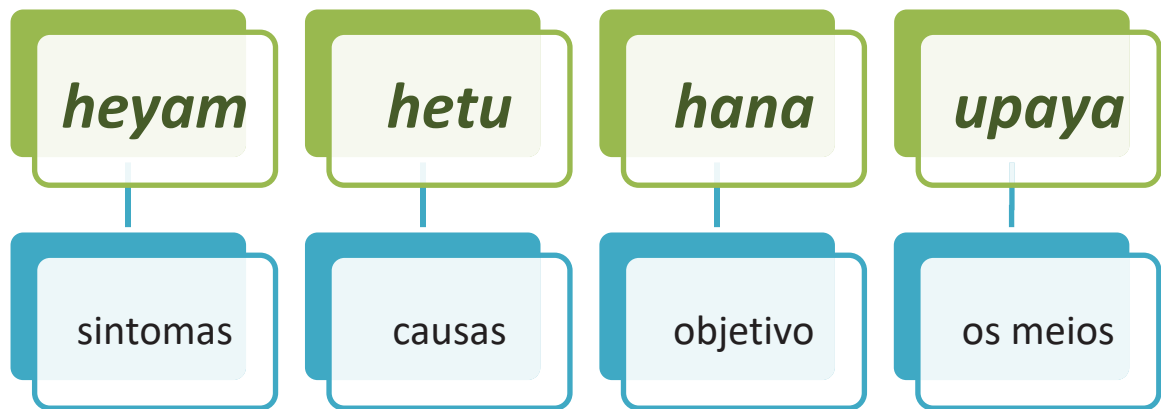
Na construção do caminho do ensino é utilizado como referência o modelo *Vyuham*, que é apresentado no Yoga Sutra e, retomando o que já foi apresentado anteriormente no capítulo, “que se aplica para se realizar uma análise lógica de um problema, sua causa e meios possíveis para sua resolução podem ser analisados” (SATISH, 2019, p. 22), são quatro aspectos distintos:

- *Heyam* - sintomas (o sofrimento, as queixas);
- *Hetu* - as causas dos sintomas (que em última análise é a ignorância fundamental “*avidya*”);
- *Hanam* - o objetivo desejado (ir em direção a um estado de maior clareza e qualidade mental);
- *Upayam* - as ferramentas que podem ser aplicadas para atingir o objetivo (que se baseiam em Kria Yoga e Ashtanga Yoga) (SATISH, 2019; KNAK, 2019, 2020).

Esse modelo pode ser utilizado partindo de diferentes objetivos e dimensões de compreensão, pode ser em relação a doenças e a recuperação de um estado de saúde, numa dimensão mais terapêutica ou no processo de autoconhecimento. Pois, para o Yoga, a raiz de todo sofrimento (*duhkha*), seja o sofrimento mais grosseiro ou o sofrimento de caráter mais existencial, é a ignorância (*avidya*).



FIGURA 8 – MODELO DE "DIAGNÓSTICO" E ESCOLHA DE MEIOS DE INTERVENÇÃO



FONTE: A autora (2020).

*Avidya* (ignorância) significa “compreensão incorreta”. É uma percepção equivocada, tanto a respeito de si mesmo quanto do que é percebido externamente, influenciando negativamente nas relações e nas ações (DESIKACHAR, 2007, p. 43). Essa ignorância está enraizada profundamente como resultado de muitas ações repetidas baseadas em compreensões errôneas, que se estabelecem como hábitos de ação e percepção chamados *samskaras* (marcas mentais). De forma mais aparente, essa ignorância, *avidya* se expressa principalmente de quatro formas: como apego excessivo à noções de si mesmo, apego a repetir determinadas experiências consideradas prazerosas; aversão a determinadas experiências e objetos; e a quarta forma que é o medo, a sensação de insegurança, dúvida e medo do desconhecido, medo da morte (DESIKACHAR, 2007; MOORS, 2012). Quando *avidya* está ausente, tem-se uma percepção clara, que é experienciada como uma sensação de tranquilidade profunda, sem agitação e tensão, e que leva a ações adequadas. (DESIKACHAR, 2007).

As marcas mentais (*samskaras*), são padrões de funcionamento cognitivo que se formam de forma inconsciente ao longo da vida e operam de forma automatizada, são hábitos criados por ações vivenciadas. Alguns desses “automatismos” são úteis como dominarmos um idioma, ou saber andar de bicicleta, dirigir um carro, são processos que tornam possíveis a execução de diversas tarefas. O problema está nas marcas mentais disfuncionais que se constituíram de forma inconsciente, sem escolha consciente, formando não apenas uma identidade conceitual, mas também emocional, um conjunto de padrões de perceber, interpretar e agir na realidade. No Yoga, essas marcas mentais serão transformadas por um processo de substituição, pelo cultivo de marcas escolhidas conscientemente. Estão relacionados ao *ahamkara*, a noção de identidade. Os *samskaras* tem uma relação com os *kleshas* que são as manifestações do não reconhecimento da verdadeira natureza de si, que impulsionam a necessidade de vinculação com algo que seja uma referência de uma identidade e se organizam

partindo da ignorância fundamental, que é não saber quem se é, o que conseqüentemente gera uma identificação errônea, gerando o apego e aversão baseados nas noções da identidade, e o medo relacionado à extinção dessa identidade. (KNAK, 2019).

Assim, no processo de Yoga, vão sendo cultivados *samskaras* mais saudáveis e funcionais que pacificam os *kleshas*, enquanto tornam a mente apta para a meditação mais essencial, sobre a discriminação do eu verdadeiro e da matéria transitória. Essa será a base para a composição de um processo gradual “construído de forma inteligente”, um conceito que será utilizado em todas as práticas que é “*Vinyasa Krama*”.

Começará por *Kriya* Yoga, na aplicação de ações/esforços para manejar os obstáculos internos constituídos por *kleshas* e *samskaras*, para então transformá-los (KNAK, 2019). A intenção de “querer algo melhor” pode ser o início do caminho de Yoga que gradualmente aumente a habilidade de concentração, de direcionar a própria mente assim indo em direção à conquista de autonomia (DESIKACHAR, 2007, p. 48).

### 3.4.3 Os dois métodos principais: *Kriya* Yoga e Ashtanga Yoga

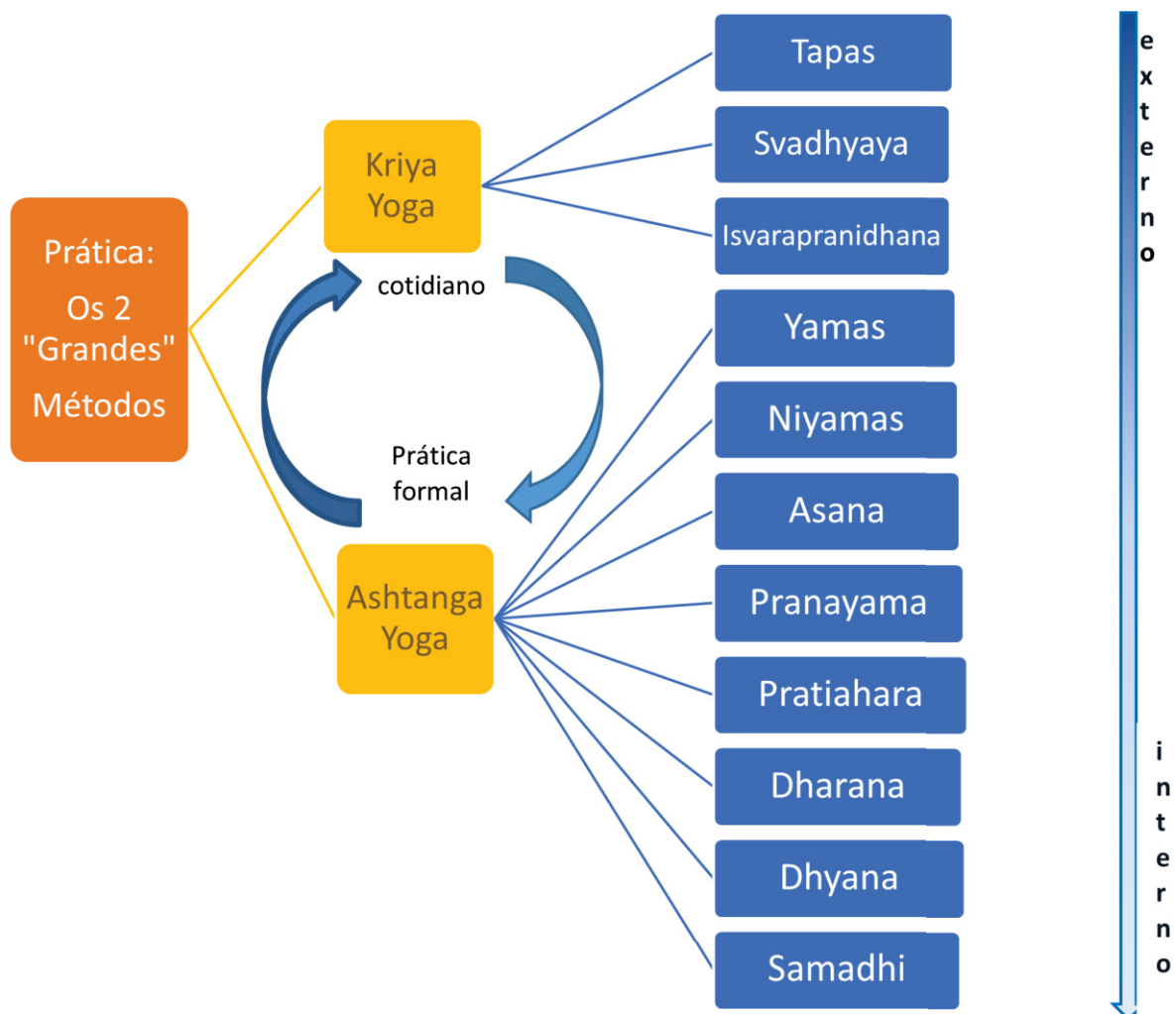
No Yoga Sutra, as indicações do “como” proceder para desenvolver autoconhecimento são oferecidas num formato que se divide didaticamente em dois “grandes métodos”: *Kriya* Yoga e Ashtanga Yoga. O primeiro é a porta de entrada do caminho de prática, é quando se inicia a busca. Em *Kriya* Yoga, três dimensões serão desenvolvidas, sempre num equilíbrio entre elas, sendo esse equilíbrio um parâmetro para se estabelecer num estado de maior bem-estar e clareza mental. Começando por práticas para tornar o sistema mente-corpo mais equilibrado, serão realizadas práticas físicas e respiratórias com esse foco, de pacificação das agitações. Também será realizado um estudo vivencial de ensinamentos sobre os vários aspectos da experiência humana, como sua psicologia, relações sociais, saúde entre outros. E como terceiro aspecto, um direcionamento de como agir nas demandas cotidianas, como agir com mais clareza e sem causar danos, e como compreender e se relacionar com o que está além do próprio conhecimento e controle, ou como se relacionar com o “*Todo*” ou Deus.

Esse processo pode ir se aprofundando, aumentando a compreensão da natureza do sofrimento e a necessidade de compreensão mais ampla, levando ao aprofundamento do processo em direção à meditação formal conforme apresentado por Patanjali. Então, introduz-se o caminho de oito componentes, Ashtanga Yoga, que também será denominada a “prática formal”, sendo a que se realiza quando há um afastamento temporário das atividades cotidianas, um momento do dia no qual se reserva para realizar esse processo. O que é vivido no cotidiano

com a base de *Kriya* Yoga servirá agora como “subsídio” para a meditação. Os resultados obtidos pela meditação são incorporados na vida. Assim seguirá nesse ciclo, sendo dois métodos que se complementam. É um processo não linear, em que algumas dimensões da pessoa já estão mais amadurecidas e outras ainda não e, às vezes, também surgem situações que demandam voltar o foco nos aspectos de pacificação, ou terapêutico para depois retornar ao aprofundamento.

Na etapa de *Kriya* Yoga já está presente esse momento reservado para fazer alguma prática. A diferença é que inicialmente há uma ênfase mais voltada para aspectos “terapêuticos”, de melhora da qualidade mental, para que então seja possível desenvolver a reflexão e meditação. Gradualmente, essas práticas, que geralmente envolvem *asana* e *pranayama*, vão se aprofundando em direção à meditação. Não há uma separação entre um processo e outro, estão se inter-relacionando todo o tempo, como mostra a Figura 9. Cada método será apresentado a seguir.

FIGURA 9 – REPRESENTAÇÃO DOS DOIS MÉTODOS APRESENTADOS PELO YOGA SUTRA



FONTE: A autora (2020).

### 3.4.3.1 *Kriya* Yoga: autoconhecimento no cotidiano

Essa prática pode ser traduzida como Yoga na ação e também da “purificação”, pois se refere ao processo de autoconhecimento inserido no cotidiano. Será entrando em contato com as experiências da vida que os obstáculos internos ficam aparentes e podem ser “purificados” ou transformados, através de um processo de melhoria da qualidade mental. Desenvolver sabedoria significa amadurecer através desse processo de aprendizagem, que significa passar por erros, sendo importante cultivar a atitude de disponibilidade. O *Kriya* Yoga se compõe de três etapas que funcionam de forma circular, se complementando entre si: *Tapas*, *Svadhyaya* e *Ishvara Pranidhana*. Consistem em reconhecer e aprender a “manejar” as marcas mentais; construir conhecimento e cultivar o reconhecimento do que está além de si próprio, aprendendo a se relacionar com essa realidade (KNAK, 2019).

Começa por *Tapas*, que é o início da realização de esforços para sair do estado de sofrimento. A raiz da palavra *tapas*, “tap”, significa “aquecer ou limpar”. É uma forma de manter o organismo saudável e de realizar uma “limpeza interna”, que consistirá principalmente na prática de asanas e pranayama, que são práticas “capazes de influenciar todo o nosso organismo” (DESIKACHAR, 2007, p. 48). Esse esforço inicia com o reconhecimento do sofrimento, suas causas, a possibilidade de cessação e os meios que serão aplicados, e de que esse processo é universal. Todos seres humanos tem essa constituição de *avidya* e suas consequentes manifestações. Isso gera acolhimento, pois não é algo individual, todos estão nessa condição, segundo o Yoga. Assim, começará a realizar ações para pacificar as perturbações mais aparentes, gradualmente indo em direção às causas mais profundas. *Tapas* é toda a ação feita para não seguir os obstáculos internos, reconhecendo que seguir uma ação que brota disso resultará muito provavelmente em problemas. *Tapas* inclui diversas ações, que melhoram a qualidade mental e também que ajudam a lidar com esses obstáculos, inclui cuidados com a alimentação, estilo de vida e práticas como asana e pranayama, pedir um conselho, refrear as ações impulsivas (KNAK, 2019).

Com a redução da agitação mental, a segunda etapa será possível, que é *svadhyaya*, o desenvolvimento do conhecimento de si, da estrutura humana através do estudo, reflexão e contemplação das características da mente e experiências, tendo como base as escrituras, relacionando com o que vivencia em sua vida e também com a prática de asana e pranayama. “*Sva* quer dizer ‘si mesmo’ e *adhyaya* é traduzido como ‘estudo ou investigação’” (DESIKACHAR, 2007, p. 48). É um processo de compreensão de como é a relação que se tem com o mundo, consigo próprio e com as outras pessoas, e através do que textos feitos para esse

fim, de desenvolvimento do autoconhecimento, se torna mais acessível o “enxergar a nós mesmos” (DESIKACHAR, 2007, p. 49).

Esse processo de *svadhyaya* será realizado a partir do que é apresentado no YS 1.7, que considera os meios de se desenvolver conhecimento (KNAK, 2019):

- *Agama*: ensinamentos vindos de escrituras; informações advindas de fontes consideradas confiáveis que são transmitidas num processo de estudo juntamente com um(a) professor(a). São fontes que provém de mestres reconhecidos e são comentadas e aprimoradas por várias gerações.
- *Anumana*: reflexão, análise, inferência.
- *Pratyaksha*: experiência pessoal que pode advir das etapas anteriores ou através da experiência sensorial direta.

Esse processo de estudo é feito ao longo de toda a vida, “através de um vínculo experiencial, nas práticas de corpo, respiração e mente” conjuntamente com as situações da vida. Também podem ser utilizados a contemplação de poemas, orações, que tenham um sentido relacionados ao autoconhecimento e que ajudem em alguma necessidade específica da pessoa (KNAK, 2019).

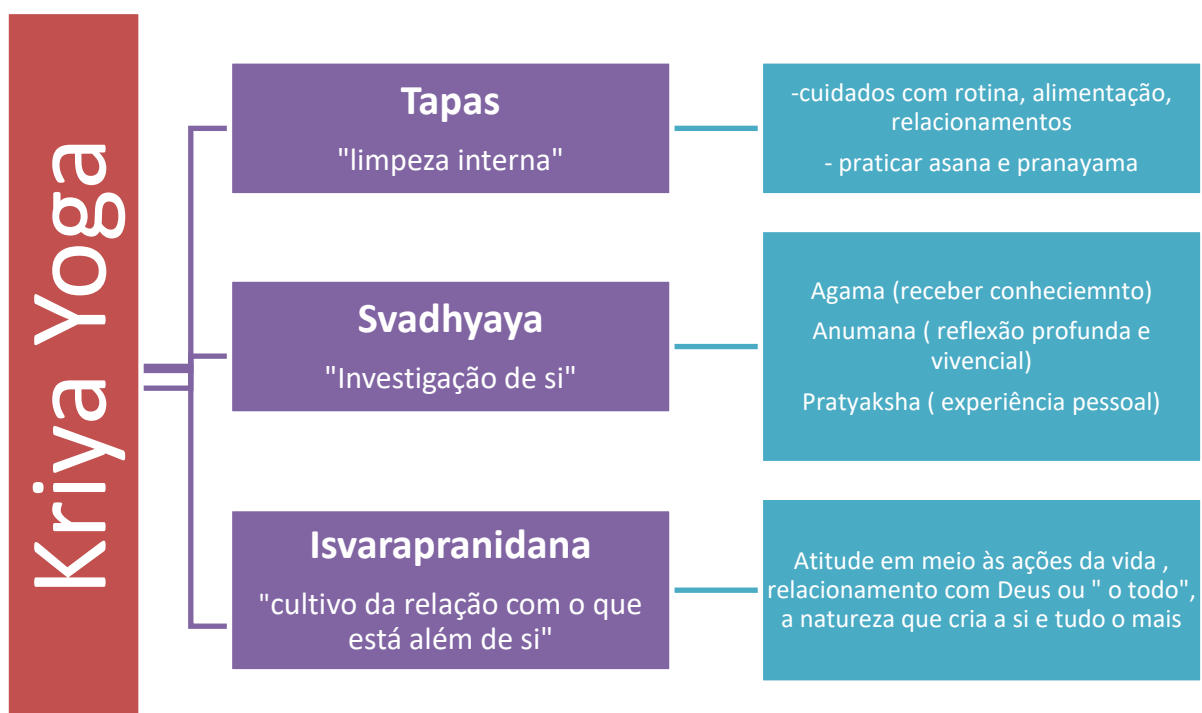
Então começa um outro processo que complementa os dois anteriores, que é *Isvarapranidhana*, que pode ser “interpretado como amor a Deus, mas também significa certa qualidade de ação” (DESIKACHAR, 2012, p. 49). Além das práticas para manter a saúde e manter qualidade mental, e do estudo e reflexão, é preciso agir nas situações da vida, como no trabalho, cuidados com a família e assim por diante. Essas ações são feitas da melhor forma possível, mas não se tem controle dos resultados, e é preciso cultivar um certo desapego aos resultados e expectativas, procurando dar mais atenção às ações em si. Essa qualidade de entrega não significa aceitar tudo, ou não se importar com as coisas, mas sim deve se embasar numa sabedoria, que envolve os esforços feitos nas etapas anteriores.

As três etapas vão sendo feitas simultaneamente, como processos circulares entre esses três “pilares” de *Kriya* Yoga, num processo gradual que não agrida o sistema. Cada etapa precisa ser respeitada e realizada com amorosidade e acolhimento. É necessário “fazer as pazes com as limitações e ao mesmo tempo agradecer que estão ali assim tornando possível o caminho de autoconhecimento” (KNAK, 2019). O processo gradual é construído a partir do que é mais visível e acessível em direção ao que é mais exigente e demanda construções anteriores. *Isvarapranidhana* se insere como uma compreensão mais sofisticada que se aprofunda conforme se pratica, e abarca o reconhecimento de uma “sabedoria” que está presente em tudo, e que enquanto seres humanos não se consegue “entender completamente”, “diz respeito a uma

realidade que vai muito além de si”, está além do controle. Toda a natureza advém dessa sabedoria, nossos corpos e inteligência, e cabe a cada um apenas “melhorar a capacidade de se relacionar” com esses aspectos que estão além do próprio controle (KNAK, 2019). Essa relação com o todo ou Deus, não será apenas como uma abstração, e sim como uma compreensão que também é aplicada na vida, assim se tornando um conhecimento vivo e internalizado.

Tendo conhecido isso (como nasce o prazer e o sofrimento), Kriya Yoga deve começar. De outra forma os resultados não serão obtidos [resumo do conteúdo do Yogarahasya versos 4.30- 4.39] (KNAK, 2019, sem página).

FIGURA 10 – FLUXOGRAMA DOS COMPONENTES DE KRIYA YOGA



FONTE: A autora (2020).

### 3.4.3.2 Ashtanga Yoga<sup>16</sup>: o aprofundamento da meditação

Através do processo iniciado em *Kriya Yoga* (e que continuará ao longo da vida), a necessidade de desenvolver um aprofundamento nos processos de compreensão, juntamente com a melhora na qualidade da mente, começa a se mostrar necessário. Esse processo gradual é importante para que seja algo verdadeiramente internalizado e vivenciado, gerando um autoconhecimento incorporado e não apenas no nível intelectual.

<sup>16</sup> Ashtanga Yoga neste trabalho se refere ao conjunto de métodos apresentados no Yoga Sutra, não tendo relação com algum estilo específico de ensino de Yoga. Sendo o conteúdo do YS reconhecido como o guia metodológico do Yoga, Ashtanga Yoga é uma parte na totalidade do sistema.

Ashtanga será a prática feita formalmente, que são os momentos nos quais se “afasta das outras atividades (temporariamente) para desenvolver algo com um foco muito específico” (KNAK, 2019, sem página). A reflexão realizada em *Kriya* Yoga com os conteúdos do dia-a-dia alimentará os processos da prática formal, onde será exercitado um refinamento da capacidade de autoconhecimento, através da meditação que é considerado o “coração de Ashtanga Yoga” (KNAK, 2019, sem página). Meditação no Yoga será um processo de transformação ativa, que vai se aprimorando com o refinamento da atenção e capacidade de acolhimento e de uma sabedoria discriminativa.

Recapitulando, os oito membros de *ashtanga* (*ash*=oito, *anga*=membros) são: *Yamas* (Atitudes saudáveis perante o outro e perante o mundo) e *Nyamas* (atitudes saudáveis perante meu sistema corpo-mente); *Asana* (práticas de corpo); *Pranayama* (práticas respiratórias); *Pratyahara* (habilidade de manejar os estímulos sensoriais); *Dharana* (habilidade de concentração); *Dhyana* (reflexão como instrumento de Yoga) e *Samadhi* (integração da compreensão experiencial). Seguem uma ordem iniciando no que é mais externo, indo em direção ao que é mais interno e sutil (KNAK, 2019).

A transição entre *Kriya* Yoga e Ashtanga Yoga é demarcada pela constatação da necessidade do aprofundamento, de desenvolver maior capacidade de analisar profundamente e gerar transformações em níveis cada vez mais sutis, pois na primeira etapa o foco ainda está bastante na redução de danos, melhora na qualidade da mente, em pacificar atividades mentais, minimizar os obstáculos, e compreender a existência do sofrimento e a necessidade de superá-lo. Através desse contato mais atento para os obstáculos internos que afetam a si e aos pares, se desenvolve mais tolerância para compreender “que isso faz parte da vida” (KNAK, 2019, sem página).

Na etapa de Ashtanga Yoga o objetivo vai além da pacificação, indo em direção à raiz dos obstáculos, através da meditação. Os dois primeiros membros dizem respeito ao que é mais externo, que estão bastante relacionadas com *Kriya* Yoga, não podem ser praticados diretamente, mas sim estudados e contemplados em relação às vivências do dia-a-dia (DESIKACHAR, 2007).

*Yamas* e *Niyamas* oferecem as definições das atitudes que precisam estar presentes para que a mente possa estar tranquila para meditar, tanto em relação ao ambiente externo quanto interno. Ou seja, se estiver tendo uma rotina caótica com relacionamentos muito conturbados, é difícil tanto ter espaço e tempo para se aquietar como também a mente estará muito perturbada. O que pode ser praticado diretamente são o *asana* e *pranayama*, impregnados com as qualidades descritas em *yamas* e *niyamas* na forma de realizar tais práticas, como por



exemplo, *Ahimsa* que significa “não causar dano”, cuidar bem do corpo, da respiração. Será através do cultivo da relação com o que está mais visível, mais concreto e mais próximo de si, que é o próprio corpo, que a forma de se relacionar será cultivada e transformada, se “começar por algo muito sutil, a mente ainda não está preparada” (KNAK, 2019, sem página). Yamas como “não roubar” são incorporados na prática de *asana* pela contemplação de sua composição e como é experienciá-lo, os muitos processos que ocorrem e sua própria constituição que são algo criado pela natureza, e recebido por si como um presente. Cultivar a hierarquia em relação ao “desfrute sensorial”, que significa colocar como prioritário o cuidado e evitar causar danos, evitando estímulos sensoriais que podem ser prazerosos de forma imediata, mas que causam danos a médio e longo prazo, como ingerir alimentos não saudáveis, por exemplo. O contentamento surge quando, ao se estabilizar a mente no próprio corpo, respiração e toda a riqueza do que é vivenciado a partir disso, gera uma sensação de bem-estar, de satisfação. A vivência do corpo permite compreender sua natureza, que é parte de algo maior, e tem essa relação como o todo, como a troca do ar na respiração, a construção a partir do alimento, num aprendizado amoroso e que transforma as atitudes, paulatina e gradualmente. (KNAK, 2019)

Na prática de *asana* é preciso entrar em contato com a realidade sensível do corpo, com suas reais condições e, a partir disso, adaptar as técnicas de movimentos. Nessa relação com o corpo, cria-se intimidade com esse elemento que é o mais estável da experiência individual. Quanto mais se pode estar ancorado no próprio corpo, mais a mente se estabiliza, sendo menos perturbada pelo que acontece a volta. Estar com o corpo num estado de conforto, estabilidade e vitalidade o torna um local propício para a mente experienciar e se assentar, se ancorar e diminuir a necessidade de buscar satisfação em estímulos sensoriais de forma impulsiva.

Quando se trata o corpo com respeito, essa atitude é paulatinamente incorporada nas demais relações, que incluem a própria mente e também as outras pessoas e acontecimentos externos. O corpo na prática de *asana* se torna objeto de investigação sensível e transformação de padrões. No *asana* a respiração é parte intrínseca e também será cultivada juntamente com os movimentos mais amplos. No processo gradual, as práticas seguem de movimentos mais amplos e dinâmicos em direção a movimentos menores, até chegar a posturas estáticas e estar apenas com os movimentos que advêm da respiração, que assim estará fluindo livremente e o corpo bem vitalizado e capaz de permanecer em uma posição favorável para o aprofundamento da respiração que será a próxima etapa chamada *Pranayama*.

*Pranayama* já começou a ser desenvolvido junto com os *asanas*, num processo de cultivo da sensibilidade respiratória e do corpo. Assim, há um aprendizado vivencial desses

processos. A forma de se perceber o corpo, respiração e mente vai se modificando. A relação entre corpo e mente é percebida diretamente nesse processo. O aprofundamento da sensibilização respiratória permite observar e pacificar as relações com emoções, pensamentos e desenvolver capacidade de concentração, que já começou na prática mais física. Ou seja, na prática física (asana) já é cultivada uma atenção, que segue se refinando nas etapas seguintes. O membro seguinte que é descrito é Pratyahara, a maestria dos sentidos, que surge enquanto consequência das etapas anteriores. Pratyahara é uma capacidade de ter autonomia em relação aos objetos da percepção, e assim não ser desestabilizado por essa esfera, o que permite a introspecção, o direcionamento da atenção para a experiência interna (KNAK, 2019).

Partindo desse ponto, iniciam-se as três etapas finais, que dizem respeito ao que é mais “interno” aos processos sutis da mente. *Dharana* é a concentração, capacidade de direcionar e manter o foco no objeto escolhido, e seu desenvolvimento se deu ao longo do processo, acontecendo pela prática continuada de *pranayama*. *Dhyana*, a meditação propriamente dita, é o processo que se segue à *dharana*, quando a mente entra em uma relação íntima com o objeto escolhido, e há um engajamento sensível com o objeto.

Samadhi é quando a compreensão cultivada é integrada completamente, é internalizada e passa a ser parte da “forma se ser e entender”.

A meditação no Yoga poderá ser realizada a partir de três abordagens: terapêutica, analítica e devocional. O aspecto enfatizado pelo Yoga Sutra é a meditação analítica, por ter um caráter mais universal, sendo um processo de raciocínio, lógico, mas também sensível e intuitivo. Segundo Knak (2019), muitas características desse tipo de meditação se assemelham à semiótica, linguística e psicanálise, pois trata da questão da percepção, construção de significados e linguagem. A definição de meditação segundo o YS 3.2: “*Tatra pratyaya ekanata dhyanam* - Meditação é manter um relacionamento contínuo com um objeto escolhido” (KNAK, 2019, sem página).

Assim exercitando o olhar, contemplar a partir de diferentes ângulos aquele mesmo objeto, que pode, por exemplo, ser uma situação relacional que precisa ser endereçada, nesse caso a situação será o objeto da meditação. “O objeto escolhido pode ser de ordem sensorial ou conceitual, simples ou complexo, tangível ou intangível, em condições de fácil alcance ou praticamente inacessível” (DESIKACHAR, 2002, p. 268).

Nesse processo tem essa dimensão verbal, imagética e também dimensões mais profundas de níveis não-verbais, associados com sensações sutis (KNAK, 2019, sem página). A meditação também pode ter como objetivo compreender e desenvolver certas qualidades, como, por exemplo, utilizar a ideia e imagem de uma montanha pra desenvolver a estabilidade,

a sensação de segurança. Nessa escolha do objeto, é importante considerar o significado pessoal que a pessoa atribui a tal objeto, pois existem diferenças de pessoa pra pessoa. Montanha pode significar estabilidade para um e opressão para outro, então isso precisa ser considerado.

As etapas de uma prática de meditação seguem um roteiro: iniciando pela preparação, seguindo com a construção do vínculo; meditação propriamente dita (relacionamento profundo com o objeto escolhido); finalização do vínculo; oferecimento. Os recursos considerados essenciais e suas características, segundo Knak (2019) são:

O meditante: a meditação será realizada por uma pessoa que possui uma singularidade, características próprias tanto constitucionais quanto temporárias, e uma história de vida. Todos esses aspectos precisam ser considerados na construção da prática, escolha do objeto. O objeto: baseado no item anterior, o objeto é escolhido conjuntamente com um(a) professor(a), adequando a partir de seu conhecimento sobre Yoga e relacionamento com a pessoa. A palavra: a tratativa dada à construção de significado, sua relação com a memória e com a clareza de percepção. O significado: O novo conhecimento é construído de forma gradual, inicialmente sendo interpretado pelas estruturas prévias que podem distorcer, gerar enganos, indo em direção a esclarecimento (KNAK, 2019, sem página).

Esse processo é então realizado repetidamente até chegar ao ponto de *Samadhi*, que é a completa integração do novo conhecimento. Esse processo de repetição a longo prazo se chama *Samyama*<sup>17</sup>, o que vai fazendo com que o estado de conhecimento, de clareza de percepção e compreensão vá se tornando mais predominante do que os estados de engano. No aprofundamento da compreensão de si, a representação da organização da mente<sup>18</sup> oferecida pelo *Samkhya Karika* será utilizada, indo do que é mais concreto em direção ao mais sutil, sempre em relação com as experiências do dia-a-dia do meditante. Meditação é uma prática que estabelece a pessoa num novo nível de compreensão, de forma a ver e agir sobre a realidade, embasada no questionamento, estudo, e uma mente madura e apta, que é possível pelas etapas percorridas, e que vão se aperfeiçoando (KNAK, 2019).

### 3.4.4 Aspectos universais e individuais

Uma das compreensões que estará presente em diferentes etapas do Yoga, e é utilizada tanto numa abordagem tradicional quanto terapêutica, diz respeito às características consideradas universais e as individuais, que precisam ser adequadamente nutridas tanto num processo cujo objetivo é melhorar a saúde, quanto para um caminho de autoconhecimento. São

17 *Samyama* é a habilidade coordenada de aplicação de concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*) e completa absorção (*samadhi*). É um processo que produz a integração completa, a transformação efetivamente, a produção de uma “habilidade incomparável” (*siddhi*) (MOORS, 2012, p. 134).

18 O *Samkhya* vai oferecer um diagrama ou mapa de como a mente se organiza (WITTMANN, 2021).

considerados aspectos universais, alguns princípios que se aplicam à vida de todo ser humano, e aspectos individuais, os que envolvem a constituição de uma pessoa específica que abrange a história pessoal, cultura, idade, entre outros fatores. Os conceitos relacionados são Dharma (sustentar a harmonia da natureza e da vida humana, se relaciona com a ética), *Svadharmā* (propósito e contribuição individual que harmoniza com o coletivo), *Purushārtha* (quatro esferas/propósitos “legítimos” universais do ser humano).

A noção de *Dharma*, apresentada anteriormente na seção sobre a Bhagavad Gita, é um ponto bastante relevante e presente em diversas reflexões e aprendizados no caminho de Yoga. Relaciona-se com a compreensão profunda do que é ética e como isso se relaciona com o autoconhecimento, vocação, e as ações da vida. Dharma é um conceito bastante amplo envolvendo significados e conteúdos relativos ao dever, justiça, virtude, bondade e verdade, “é o que sustenta a tudo em sua verdadeira natureza” (SURIYAPRAKASH, 2013, sem página, tradução nossa). No Mahabharata, é comentado sobre o *dharma* como sendo muito difícil de definir. É algo que “ajuda a elevar todos os seres”, e também como sendo o que “sustenta a sociedade” e “o bem-estar e progresso da humanidade” (SURIYAPRAKASH, 2013, sem página). Em conjunto com o conceito de Dharma é preciso considerar o *Svadharmā*, que diz respeito ao indivíduo, sobre sua “natureza” (características consideradas constitucionais), e como a partir disso encontrar seu lugar no mundo, sua forma de servir ao coletivo e nutrir a si próprio. *Svadharmā* envolve a vocação, em relação com os diversos papéis a serem desempenhados na vida, como nas relações familiares, sociais e que se atualiza nos diferentes contextos e épocas. Essa relação entre o individual e coletivo pode ser uma boa referência para não se cair em extremos, pois para pensar em uma ação ética estará considerando o coletivo e as individualidades, de forma complexa e atualizada para cada situação (SURIYAPRAKASH, 2013; KNAK, 2018).

Em relação às recomendações sobre a estruturação da vida cotidiana, é necessário para um praticante nutrir adequadamente as quatro esferas da vida, denominado *Purushārtha*, que são considerados os “propósitos legítimos” da vida humana, necessários para que se tenha uma vida saudável e significativa. Esses propósitos são: *artha* (sustentação material, toda estrutura material necessária para estar bem nutrido e confortável), *kama* (nutrir os sentidos físicos com sensações agradáveis, beleza), *dharma* (atividade que contribui com a sociedade e que se relaciona com os talentos individuais e deveres) e *moksha* (liberação, autoconhecimento). Do ponto de vista do caminho de Yoga, *moksha* (liberação) é o que guia as demais esferas, e também depende que estas estejam em equilíbrio e bem nutridas. O dharma sustenta as demais esferas, logo estas precisam estar em conformidade com o dharma. Em uma perspectiva última,

é considerado que todos acabam por levar ao mesmo destino, que é o engajamento num caminho de liberação ao constatar a insatisfação de se guiar apenas por uma dessas esferas (MICHAEL, 1976; SURIAPRAKASH, 2013; KNAK, 2018; WITTMANN, 2021).

Cada pessoa tem uma constituição individual, *svabhava*, que determina certas características do organismo como necessidades nutricionais específicas, e também de estilo de vida, e atividade que estará mais em harmonia com seu organismo. Isso também precisa ser compreendido e respeitado para que se tenha saúde e uma mente tranquila. (SURIAPRAKASH, 2013; KNAK, 2019).

### 3.5 CONSIDERAÇÕES FINAIS DO CAPÍTULO

Neste capítulo foi apresentada uma “incursão” pela metodologia do Yoga, segundo a tradição de Krishnamacharya. Os aspectos principais e gerais foram organizados de forma que possam ser compreendidas como partes de um sistema que possui “circularidades vivas”, ou seja, pode-se começar de diferentes partes, desde que se tenha em mente a estrutura do sistema, da essência de cada parte e como se inter-relacionam. Uma pessoa não experiencia uma linearidade de “progresso”, pois em um mesmo dia, as mudanças de circunstâncias afetam seu sistema corpo-mente, demandando que se realize intervenções de diferentes níveis. Por exemplo, alguém com uma certa estabilidade mental e capacidade de concentração, pode se deparar com uma situação na vida que deixa sua mente muito agitada, de tal forma que precise realizar apenas práticas muito mais introdutórias do que as que já estava “dominando”, precisará muitas vezes ter muito acolhimento e amorosidade para conseguir acalmar e entender o processo. Não tem uma “garantia de resultados”, mas sim um processo de amadurecimento, que é diferente das ideias iniciais que costumamos ter sobre esse caminho de autoconhecimento, muitas vezes ligadas a uma noção de controle e de sustentação de estados prazerosos. Isso não significa que não seja considerado algo bom ter mais controle sobre a própria vida e ter mais bem-estar, mas não é como se imagina inicialmente, pois vão acontecendo mudanças de referência e perspectivas.

Como é um assunto muito vasto para ser abordado inteiramente neste trabalho, priorizou-se incluir o que se considera essencial para uma compreensão da metodologia do sistema de Yoga, e deste enquanto um sistema. Priorizou-se o que se considera estar em maior proximidade com o campo da educação e dos estudos da cognição, aprendizagem e desenvolvimento humano.

O desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga é um processo de amadurecimento pessoal, de transformação na forma de percepção e de agir. O processo gradual é parte desse amadurecimento, que traz a incorporação de conceitos que fazem parte da experiência humana, dos processos da natureza que está manifesta no corpo, na mente, no outro e em tudo com o que nos relacionamos. Nessa atitude de escuta e respeito à singularidade e na condução etapa por etapa, caracteriza o aspecto inclusivo da prática, de empatia, amorosidade e sabedoria. Assim, na própria organização metodológica, pode-se reconhecer os princípios, o que é algo muito “engenhoso” e belo, e que certamente contém um rico potencial de contribuir em práticas pedagógicas escolares, não apenas no ensino de Yoga, mas também na própria concepção pedagógica de ambientes de ensino-aprendizagem e na formação profissional.

#### 3.5.1 Revisão do conteúdo sobre o Yoga

O conteúdo referente à metodologia do Yoga neste capítulo foi revisado por uma professora e praticante com extensa experiência e formação indicada pelo professor responsável pela formação da Tradição de Krishnamacharya no Brasil. Algumas correções e complementações do conteúdo foram realizadas após essa revisão, que ocorreu em janeiro de 2021. O currículo da revisora se encontra no Anexo 3.

#### 4 METODOLOGIA DE PESQUISA

O interesse pela meditação tem aumentado nos últimos anos, em especial sua utilização adaptada para contextos laicos e aplicada em diversas áreas, como a psicologia e a educação. Pesquisas científicas vêm sendo realizadas e indicando possíveis efeitos benéficos para o ser humano, como na redução de ansiedade, estresse e depressão, sendo que esses trabalhos se baseiam principalmente nos efeitos neurofisiológicos. Apesar do crescente número de pesquisas, ainda não foi dada a devida atenção para uma melhor compreensão das práticas em si, do que é efetivamente meditar, pois as técnicas em si são realizadas internamente, em um processo realizado no mundo interno do sujeito que medita (PETITMENGIN, 2019; DAVIDSON; KASNIAK, 2015). O foco nos efeitos e correlatos da meditação nas pesquisas, “parecem esquecer a essência, o propósito em si dessa prática que é de treinar a si mesmo para ver as coisas como elas são” (PETITMENGIN, 2019, p. 54, tradução nossa).

A necessidade de se obter dados da experiência em primeira pessoa tem se evidenciado nesse campo, em especial ao se realizarem estudos que ofereçam descrições fenomenológicas de tais práticas a partir das experiências em si e não partindo de interpretações prévias contidas em materiais como manuais de meditação (PETITMENGIN, 2019). Assim, surge a necessidade de substituir a ênfase hermenêutica por uma abordagem pragmática como é proposto por Depraz, Varela e Vermersch (2006). É preciso compreender como é o processo meditativo, como acontece, e para isso é necessário utilizar ferramentas adequadas, ou seja, métodos de pesquisa que possam oferecer um acesso adequado às experiências em primeira pessoa de maneira cientificamente rigorosa (DAVIDSON; KASNIAK, 2015; PETITMENGIN, 2019).

Buscando responder a essa demanda, um método chamado microfenomenologia vem sendo desenvolvido por Claire Petitmengin, Camila Valenzuela e equipe. É um método de realização de entrevistas em segunda pessoa, onde a pesquisadora ajuda o(a) entrevistado(a) a acessar os elementos pré-reflexivos e a descrevê-los de forma minuciosa e precisa. A entrevistadora que realiza a *époche*, e que se treina para isso, tanto pelas indicações do método da entrevista como por sua experiência de técnicas introspectivas de treino da atenção, busca assim direcionar o foco do entrevistado para a descrição da experiência investigada. A análise de dados organiza as descrições nas dimensões sincrônica e diacrônica, de forma a obter acesso aos processos que ocorrem em frações de tempo muito curtas, que dizem respeito aos “gestos interiores” realizados. Essa análise é feita baseada em princípios de sistemas de informação, identificando de forma a reduzir o excesso de interpretações do pesquisador e permitindo a reprodutibilidade dos resultados da análise (PETITMENGIN et al., 2018; 2019).



Dessa forma, escolhemos esse método para investigar o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga, sendo um processo cujo ápice é a meditação propriamente dita, mas que se constitui enquanto um conjunto de métodos que abrangem tanto a vida cotidiana quanto os momentos de realização de técnicas específicas e estudos. Será um estudo exploratório para ir delineando como o objeto de pesquisa irá se apresentar conforme as entrevistas e análises vão sendo analisadas, pois, conforme Petimengin et al. (2018), Valenzuela-Moguillansky e Vásquez-Rosati (2019), quando se iniciam as entrevistas num novo projeto não se sabe ainda como ficará o desenho final sobre como investigar o objeto pelo método micro-fenomenológico, isso vai sendo descoberto conforme o processo se desdobra, o que vai permitindo uma maior clareza e refinamento do processo investigado.

Pretende-se assim obter descrições dos participantes sobre seus processos cognitivos relacionados a sua prática de Yoga, tanto durante suas atividades cotidianas e/ou profissionais, quanto em momentos de prática individual de técnicas físicas e respiratórias, estudo, reflexão e meditação. Assim, pode-se investigar o objeto, que é o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga, de forma mais próxima de como ele se manifesta enquanto ações realizadas e experienciadas de forma mais direta.

Na descrição da metodologia, iniciamos pela retomada dos objetivos específicos e dos instrumentos de coleta de dados, explicitados no quadro abaixo.

QUADRO 5 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Instrumentos utilizados</b>
Realizar revisão integrativa sobre o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores.	- Revisão Integrativa (WHITTEMORE; KNAFL, 2005; KOLLER et al., 2014)
Reconhecer o Yoga como metodologia de desenvolvimento do autoconhecimento	- Revisão de literatura - Questionário eletrônico com perguntas semiestruturadas - Entrevista fenomenológica
Identificar a percepção de educadores do processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga.	- Questionário eletrônico com perguntas semiestruturadas - Entrevista fenomenológica

FONTE: A autora (2020).

#### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta é, portanto, uma pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica, desenhada para investigar o desenvolvimento do autoconhecimento na formação de educadores a partir do Yoga. A escolha da fenomenologia deve-se por sua ênfase ao “mundo da vida cotidiana, por

um retorno àquilo que ficou esquecido, encoberto pela familiaridade” (MASINI, 2010, p. 67). Nos estudos sobre as práticas contemplativas atuais, há uma divergência entre as explicações conceituais sobre o que elas são e como são caracterizadas. Não há uma padronização e consenso sobre o que é efetivamente “meditação” ou Yoga. Esses termos são utilizados para significar diferentes coisas, que não são delimitadas adequadamente nas pesquisas. Também por serem práticas oriundas de outra cultura com diferente visão de mundo, muitas vezes incompatíveis com o método ocidental das Ciências Naturais, torna-se necessária uma leitura que permita descrevê-las adequadamente para então poder estudá-las (VAM DAM et al., 2015; SULLIVAN et al., 2015; SATISH et al., 2017).

Varela et al. (1989) analisaram a situação das ciências cognitivas da época e os desafios que se mostravam em relação à interpretação das relações entre a mente descrita pela ciência e a experiência vivida. Para os autores, numa sociedade pluralista, tanto a ciência quanto a experiência humana precisam ser englobadas, onde a ciência contribua efetivamente na compreensão da experiência do sujeito, na sua autocompreensão ao reconhecer e incluir a subjetividade da experiência vivida. “A experiência e a compreensão científica são como duas pernas sem as quais não podemos caminhar” (VARELA et al., 1989, p. 31).

Na busca pela integração entre as ciências cognitivas e a experiência humana, Varela et al. (1989) revisam a fenomenologia e as propostas de Husserl, Heidegger e Merleau Ponty, apresentando-as como conhecimento filosófico baseado num raciocínio abstrato apenas, que não oferecia um método. Como resposta à necessidade de um método que permitisse um exame da experiência humana, tanto em seus aspectos reflexivos quanto vividos e imediatos, se voltou para o estudo das tradições contemplativas, e a prática da meditação derivada do método budista de examinar a experiência, chamada “meditação atenta”. Esta é uma técnica projetada para levar a mente de um estado que chamou de “uma atitude abstrata” para um retorno à “própria experiência da pessoa”, sendo uma forma de se desenvolver conhecimento que não se separa da pragmática da vida, pois seu objetivo é possibilitar ao indivíduo lidar com a própria mente nas situações do cotidiano humano.

A partir das premissas e possibilidades desse método e sua visão filosófica, Varela et al. (1989) apresentam a ideia do que se chamou de “abordagem atuacionista” de compreender o processo cognitivo, onde “as capacidades cognitivas são inextricavelmente ligadas a histórias que são vividas”. Dessa forma, a cognição não é mais compreendida como operações baseadas em representações, mas uma “atuação” (*enaction*) que é ativa na produção de percepção (VARELA et al., 1989).

Em termos de metodologia de pesquisa fenomenológica, evidenciou-se a necessidade de criar formas de acessar, coletar e analisar dados da experiência em primeira pessoa. Como forma de possibilitar um refinamento da capacidade do pesquisador realizar a *epoché*<sup>19</sup>, Depraz, Varela e Vermersch (2006) propõem a utilização do treino meditativo do cultivo da atenção, o que apresentam como sendo uma “nova abordagem da fenomenologia”, caracterizada “por seu funcionamento concreto, sua dimensão operatória, processual ou performativa, logo, sua práxis” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 77).

A partir desse contexto, essa metodologia foi sendo investigada e desenvolvida por diferentes pesquisadores. Entre eles, Petitmengin, Remillieux e Valenzuela (2019) vêm desenvolvendo a entrevista microfenomenológica, que é um “método de fenomenologia descritiva inspirado pela ‘*entretien d’explicitation*’, desenvolvido inicialmente por Pierre Vermersch” (p. 693). Essa entrevista permite o acesso em segunda pessoa, que é quando o entrevistador devidamente treinado na habilidade de *epoché* citada no parágrafo anterior, conduz o entrevistado nesse processo de forma a poder se tornar consciente da experiência refletida, que pode assim ser descrita com maior precisão (PETITMENGIN et al., 2019).

#### 4.1.1 Aprovação do comitê de ética

O projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética do Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, conforme parecer apresentado no Anexo 1.

#### 4.2 LOCUS E PARTICIPANTES DA PESQUISA

A partir dos objetivos da pesquisa, definiu-se que os participantes seriam selecionados entre praticantes de Yoga na Tradição de Krishnamacharya no Brasil, do Colégio Integrado de Terapia e Educação em Yoga e Krishnamacharya Yoga Mandiram – CITEY. Como critérios para a seleção dos participantes, foram utilizados: serem praticantes e/ou professores de Yoga experientes que realizaram formação e/ou façam aulas individuais ou em grupo com professores formados nesse método há pelo menos 6 meses (contando a partir da data da entrevista), e que concordaram em assinar o TCLE, com prioridade para aqueles que possuem formação acadêmica e/ou atuam no campo da Educação.

---

19 *Epoché* ou *bracketing*: conceito criado por Husserl, “no qual os investigadores colocam de lado as suas experiências, tanto quanto seja possível, para assumir uma perspectiva nova do fenômeno que está sendo examinado” (CRESWELL, 2013, p. 75).

Para a realização da seleção, foi enviado um convite ao grupo de WhatsApp de professores de Yoga vinculados ao CITEY, constituído por 56 pessoas. Destas, quatro manifestaram interesse. Um participante que não realizou a formação foi indicado por uma das pessoas que estão no grupo. Todas as pessoas residem no Brasil.

Cinco praticantes<sup>20</sup> experientes de Yoga que também possuem experiência na área da educação foram entrevistados através de videoconferência e preencheram formulário eletrônico com informações pessoais pertinentes à pesquisa. Cada entrevista teve duração de, no mínimo, uma hora. As entrevistas foram gravadas em áudio e vídeo e transcritas. Os cinco participantes possuem experiência no sistema regular de ensino em diferentes etapas: Educação infantil (3), Ensino fundamental (2) e Ensino superior (1). As áreas de formação acadêmica são Licenciatura (4), Administração (1) e Tecnologia (1). Em relação à prática de Yoga, os participantes possuem entre 8 e 15 anos de experiência, sendo que especificamente na linhagem de Krishnamacharya o mais recente está praticando há 6 meses e o mais antigo há 10 anos.

#### 4.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através de diversas técnicas, de forma a permitir a triangulação de dados. Foram utilizadas entrevistas; questionário eletrônico, registro audiovisual e registro e transcrição de áudio, anotações em diário de campo da pesquisadora. Cada item será detalhado a seguir.

##### 4.3.1 Instrumentos de coleta de dados

O instrumento principal utilizado foi a entrevista, realizada por videoconferência através do aplicativo Zoom. A gravação da videoconferência foi transcrita, incluindo anotações sobre gestos, expressões e vocalizações consideradas relevantes para a pesquisa. O questionário eletrônico<sup>21</sup> foi utilizado para obter dados pessoais e respostas a perguntas semiestruturadas referentes ao objeto de estudo, tendo sido utilizado como etapa anterior e preparatória para a entrevista. As questões que foram respondidas estão apresentadas no Apêndice 1.

---

20 A descrição dos participantes será feita de forma a preservar o anonimato, portanto serão apresentadas informações de maneira mais geral.

21 Formulário Microsoft Forms foi utilizado por ser a plataforma onde estava a conta de e-mail vinculada à universidade na ocasião.

#### 4.3.1.1 Entrevista

A técnica principal de entrevista utilizada foi a entrevista microfenomenológica, também chamada de “*Interview of Explicitation*”. Essa técnica tem como objetivo esclarecer fatores pré-reflexivos de uma experiência vivida, direcionando o entrevistado de forma que descreva o que fez e não o que imagina que fez em uma dada ação.

Esse processo se desdobra em três etapas: 1) direcionar o entrevistado ao ponto de relembrar de forma vívida a ação ou experiência a ser explorada; 2) ajudá-lo a traduzir seu “saber-fazer” do nível da ação para o da representação; 3) ajudá-lo a colocar em palavras sua experiência vivida (PETITMENGIN, 1999, tradução nossa).

A entrevista microfenomenológica de Petitmengin é um método de fenomenologia descritiva inspirada inicialmente pela “*entretien d’explicitation*”, desenvolvida pelo psicólogo Pierre Vermersch (PETITMENGIN et al., 2019). Essa abordagem conecta várias teorias, como a teoria da consciência de Piaget, a fenomenologia de Husserl, a psicologia humanista de Carl Roger, entre outros (OLLAGNIER-BELDAME; COUPÉ, 2019). É uma entrevista feita como uma “introspecção retrospectiva guiada com o objetivo de guiar o entrevistado para a lembrança de uma situação passada com a intenção de construir uma descrição detalhada e holística da sua experiência vivenciada” (OLLAGNIER-BELDAME; COUPÉ, 2019, tradução nossa). Essa técnica consiste em guiar a atenção do entrevistado para que direcione o foco para a situação/lembrança da ação escolhida para ser descrita, mas sem direcionar o conteúdo, fazendo apenas perguntas abertas, baseando-se no conceito da *epoché* de Husserl. A fração de tempo selecionada da lembrança da situação descrita é bem reduzida, permitindo um olhar detalhado aos diversos elementos qualitativos presentes (OLLAGNIER-BELDAME; COUPÉ, 2019; DEPRAZ et al., 2006).

Como técnica secundária, foram realizadas perguntas semiestruturadas com as seguintes questões: O que é autoconhecimento para você? Como você percebe a relação entre seu processo de autoconhecimento e sua atuação como educador(a)? Qual aspecto/conceito do Yoga você percebe que contribui em sua atuação como educador(a)?

Este método foi selecionado por se adequar ao objeto que esta pesquisa investiga que é o processo de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga. Na Fase I, foi investigado como praticantes experientes de Yoga compreendem sua prática nesse sistema, o que experienciam quando estão realizando uma prática de Yoga e como experienciam seus efeitos na vida cotidiana, tendo como objetivo identificar a percepção do desenvolvimento do autoconhecimento em educadores a partir do Yoga. No Apêndice 2 estão listadas as questões utilizadas na entrevista.

#### 4.3.2 Protocolo da entrevista

No processo de realização das entrevistas foi utilizado um protocolo de procedimentos considerados relevantes, tanto do ponto de vista ético e humano quanto metodológico. A descrição desses procedimentos visa oferecer maior transparência, permitindo que o leitor possa ter mais subsídios para avaliar os resultados obtidos.

A abordagem utilizada nos contatos com os participantes foi de um convite e parceria para investigar o tema, apresentando as motivações da pesquisadora e comentando o trabalho realizado, até então, relativo a esta pesquisa. Foram informadas as descrições das atividades que o participante seria convidado a realizar e uma estimativa do tempo que seria necessário.

Após o primeiro contato com os participantes e confirmação de interesse em participar da entrevista, foi-lhes encaminhado o endereço eletrônico para que respondessem ao formulário eletrônico. Foram informados que era uma etapa preliminar à entrevista e que respondessem preferencialmente um dia antes da entrevista para que a pesquisadora pudesse analisar previamente para se preparar para a entrevista. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi também explicado verbalmente através de mensagem de voz enviada por aplicativo de mensagem. Antes de cada entrevista, as respostas do respectivo formulário preenchido foram lidas pela entrevistadora. Durante a entrevista, seguiu-se o seguinte roteiro:

- 1) Apresentação de como seria a entrevista, com uma explicação breve, e eventuais esclarecimentos sobre alguma informação constante no formulário; realização da entrevista semiestruturada;
- 2) Breve explicação sobre a entrevista microfenomenológica e exercício<sup>22</sup> para experienciar a técnica, com o objetivo de familiarizar o participante com o processo.
- 3) Entrevista microfenomenológica.

Em algumas entrevistas foi alterada a ordem entre as etapas 1 e 3. A etapa 2 foi adicionada a partir da terceira entrevista.

### 4.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

#### 4.4.1 Análise dos dados da entrevista microfenomenológica

A análise foi realizada conforme Petitmengin (2006, 2001), seguindo estes passos a partir da transcrição das entrevistas realizadas:

---

22 No exercício pedia-se para o participante soletrar uma palavra ou pensar em algo. Depois era pedido para que descrevesse o processo, conforme proposto por Valenzuela-Moguillansky (2018).

- i) organização da descrição da ação narrada na sequência cronológica da experiência, pois a sequência com que geralmente as memórias surgem durante a entrevista não seguem a ordem sequencial original. O participante durante a entrevista revisita o acontecimento diversas vezes de forma a sucessivamente tomar consciência de diferentes dimensões de uma mesma experiência vivida;
- ii) delineamento e representação da estrutura diacrônica da experiência;
- iii) identificação dos componentes que não são representados como eventos que se sucedem (por exemplo o estado interno, o tipo de atenção);
- iv) se o objetivo for comparar várias descrições, uma representação genérica que aponta suas estruturas comuns e variações é construída considerando os pontos de vista diacrônico e sincrônico.

Através das representações das descrições coletadas e estruturadas é possível uma melhor compreensão do desdobrar dos processos cognitivos envolvidos em uma ação, identificar regularidades e variações, permitindo investigar objetos como o desenvolvimento do autoconhecimento. Outra função da descrição da experiência subjetiva é a pedagógica, se a pessoa se torna consciente de sua experiência subjetiva e a descreve, pode compreender e melhor opera sua forma de pensar, sentir e agir e em condições adequadas, podendo se tornar mais apto a modificá-las conforme sua necessidade (PETITMENGIN, 1999).

#### 4.4.1.1 Protocolo de análise microfenomenológica

O processo de análise foi realizado seguindo as recomendações de Petitmengin et al. (2019), Valenzuela-Moguillansky e Vásquez-Rosati (2019):

- i) numeração das linhas das transcrições;
- ii) leitura do texto inteiro e eventuais novas consultas ao material original em vídeo;
- iii) separação dos trechos descritivos para a análise;
- iv) organização na ordem cronológica;
- v) identificação, classificação e categorização dos gestos interiores identificados;
- vi) comparação entre os resultados obtidos e organizados em esquemas;
- vii) construção de esquemas/estruturas genéricas.



## 5 RESULTADOS

A análise microfenomenológica tem como objetivo obter descrições minuciosas de um fenômeno que, neste estudo, é o desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga na formação de educadores. Para isso foram investigadas experiências vividas pelos participantes em dois momentos distintos: em uma prática formal de Yoga e em meio ao cotidiano. Foi considerado como prática formal os momentos nos quais se suspendem outras atividades cotidianas para se dedicar exclusivamente à prática e/ou estudo de Yoga.

Foram analisadas as transcrições de cinco entrevistas (uma por participante), com duração aproximada de uma hora cada. Diversos tipos de experiências cotidianas foram explicitados, entre elas: uma situação em sala de aula atuando como docente; duas experiências realizando atividades cotidianas domésticas; uma realizando uma atividade de lazer/prática de exercício físico; uma tocando instrumento musical. As práticas formais incluíram práticas de asanas, pranayama, canto védico, estudo e meditação. A escolha das situações foi feita pelos entrevistados partindo da orientação da entrevistadora, conforme o protocolo da entrevista.

Conforme Petitmengin et al. (2019), foram identificados e organizados os elementos relacionados à estrutura (diacrônicos) e ao conteúdo (sincrônicos) específicos de cada situação explicitada e posteriormente à relação de elementos que se repetem e, a partir disso, a identificação de uma estrutura genérica. A estrutura diacrônica identifica as etapas ou procedimentos que ocorrem em uma sequência e os gestos internos que ocorrem, as “micro ações que iniciam e acompanham essa evolução da topografia ou arquitetura (dimensão sincrônica) ao longo do tempo” (PETITMENGIN et al., 2019, p. 701). Primeiramente, foram obtidos os resultados relativos à estrutura diacrônica e posteriormente à dimensão sincrônica.

“Como é a experiência de praticar Yoga no cotidiano? E na prática formal?” Para responder a essas perguntas, as descrições das experiências singulares obtidas foram organizadas em modelos que representam a estrutura temporal de cada etapa. Posteriormente, essas foram comparadas e similaridades foram identificadas, de forma a reorganizá-las em categorias mais gerais, compondo assim uma estrutura genérica. Já as estruturas sincrônicas representam o cenário, os componentes presentes em cada fase e como se organizam e se relacionam (PETITMENGIN-PEUGEOT, 1999; PETITMENGIN et al., 2019).

Neste trabalho, o termo “Yoga no cotidiano” refere-se às ações e experiências em que conceitos, técnicas, compreensões, motivações e aprendizados foram relacionados direta ou indiretamente ao processo de desenvolvimento de autoconhecimento a partir do Yoga, bem como as práticas que são realizadas em momentos nos quais as demais atividades cotidianas

são suspensas temporariamente para a realização de algum exercício/técnica/estudo/etc., em que diversos componentes do Yoga são praticados. Foram obtidas descrições das seguintes experiências de Yoga no cotidiano:

- a) a pessoa/educador(a) que leciona música e também é instrumentista, relatou uma experiência tocando/praticando um instrumento musical;
- b) um relato foi de uma experiência de perceber a eminência de uma possível crise de pânico e tomar ações para manejar e evitar;
- c) uma pessoa trouxe uma situação realizando concertos e manutenção e como aprende sobre seu processo de autoconhecimento fazendo isso;
- d) uma situação refere-se a um momento em sala de aula onde o(a) participante, estando no papel de professor(a), fez um comentário que julgou inadequado e manejou a situação pedindo desculpas ao aluno;
- e) relato de uma experiência que ocorreu durante uma caminhada, onde a pessoa manejou uma situação de medo recorrente.

E os relatos de práticas formais:

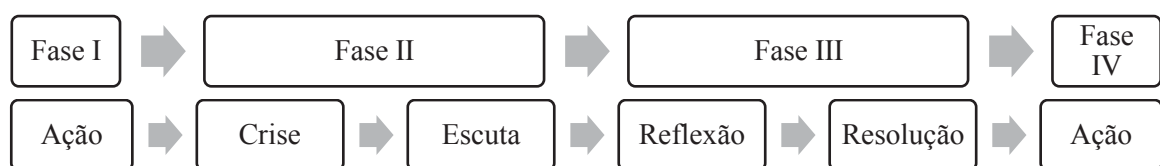
- a) uma prática contendo *asanas* e *pranayama*;
- b) estudo e reflexão com auxílio de um professor de Yoga;
- c) *pranayama*;
- d) *pranayama* associado a movimentos, canto védico e meditação.

Serão apresentados primeiramente os resultados relacionados ao Yoga no cotidiano, depois de Yoga formal, seguindo uma estrutura semelhante de apresentação, de forma a facilitar a comparação entre as duas etapas.

## 5.1 ESTRUTURAS DAS EXPERIÊNCIAS: YOGA NO COTIDIANO

Em cada situação singular analisada foi identificada uma estrutura específica, e a partir da comparação das diversas estruturas específicas foi identificada uma estrutura genérica:

FIGURA 11 – ESTRUTURA GENÉRICA DA EXPERIÊNCIA DO YOGA NO COTIDIANO



FONTE: A autora (2021).

No Quadro 6 estão exemplificadas as situações individuais, tendo como referência a estrutura genérica e permitindo a identificação de elementos relevantes em cada etapa e o processo de generalização e abstração realizado.

QUADRO 6 – APRESENTAÇÃO SINTÉTICA DAS ESTRUTURAS DIACRÔNICAS SINGULARES IDENTIFICADAS EM CADA RELATO

	Fase I	Fase II		Fase III		Fase IV
	Ação	Crise	Escuta	Reflexão	Resolução	Ação criativa
A	Tocando instrumento musical	Não está no estado de música.	É apertado	Avaliar o que está acontecendo	Realizar ajustes.	Volta ao estado de música
B	Voltando do supermercado	Dor de cabeça	Por que estou tão tensa?	Reflexão sobre os motivos da tensão	Entender que está ansiosa há alguns dias e precisa se acolher	Seguir fazendo outras tarefas
	(no mesmo dia em outro momento) Estava indo descansar, fazer uma sesta após o almoço)	Sentiu que seria melhor se fizesse uma prática ao invés de dormir	“Escutei o que o corpo pediu”	“Me dei conta que aquilo ali não ia me ajudar”	“Pra mim a prática começou ali quanto eu consegui ouvir isso do corpo assim e a mente que estava muito agitada”	Fez uma prática de Yoga com técnicas que já têm familiaridade e que definiu conforme foi sentindo que seria bom naquele momento. Sentiu que saiu do estado de ansiedade após a prática.
C	Consertar a persiana	Parecia estar funcionando, mas travou na metade; vontade de desistir; raiva	“Inspirei e expirei”	Acolhimento da emoção de raiva	Fazer uma pausa na tarefa, descansar.	Nova ideia sobre como continuar o concerto que finalmente funcionou.
D	Lecionando para turma de alunos	Fez uma brincadeira que não deu certo	Percebeu a reação da turma e o clima estranho	Percebeu que a atitude não cabia na situação	Manteve a calma	Pediu desculpas
E	Caminhada contemplativa no bosque	Desconforto físico e mental	Respiração calma	Diálogo interno	Aprofundar respiração e trazer para o racional	Estado de calma

FONTE: A autora (2021).

### 5.1.1 Descrições sintéticas do roteiro geral de cada situação relatada

Para compreensão da ação que foi descrita e organizada na análise, seus roteiros gerais serão apresentados abaixo. Porém apenas alguns momentos específicos de cada situação foram

esmiuçados durante a entrevista de acordo com os objetivos e tempo disponível durante a realização das entrevistas. Seguem os roteiros gerais:

- a) tocando instrumento musical: o(a) participante inicia relatando que costuma lembrar dos conceitos que aplica na prática de *asanas* e *pranayama* quando está tocando instrumento, o que acontece conscientemente logo que começa a tocar, no início do estudo/ensaio. Fala que o objetivo é estar no “estado de música”, que pra ele(a) é quando, enquanto toca, tem a experiência muito similar à de estar escutando música na rádio, sendo um estado relaxado e fluido. O relato investiga o processo que ocorre durante o ensaio, como ocorre o estado de música e de não-música;
- b) voltando do supermercado: o(a) participante na época estava passando por um momento desafiador em sua vida, e tinha tido algumas crises de pânico nos últimos meses. Na situação relatada ele(a) descreve como vai percebendo sinais que uma crise pode estar à beira de acontecer, e decide fazer uma pausa e uma pequena prática de Yoga para diminuir a ansiedade e reestabelecer um estado tranquilo;
- c) consertando a persiana: nessa situação o(a) participante relata um momento em que estava consertando uma persiana. Esse tipo de atividade estava sendo investigada por ele(a), ou seja, havia escolhido fazer o conserto que não é algo de sua profissão, como um modo de se colocar numa situação de “aprender fazendo”, de se conhecer realizando uma tarefa concreta. Depois de bastante empenho colocado nisso, quando parece que a persiana voltou a funcionar, ela trava na metade. Ele(a) quase desiste de dar continuidade no processo, mas consegue terminar e fazer a persiana funcionar;
- d) lecionando para turma de alunos: o(a) participante está dando uma aula e faz um comentário/brincadeira com um aluno que gera um estranhamento nos alunos. Ele(a) próprio(a) reconhece que “saiu estranho o que disse” e a situação que se formou, consegue ficar calma e pede desculpas, dissolvendo o clima tenso que havia se formado;
- e) caminhada contemplativa: a pessoa estava fazendo uma caminhada enquanto cultivava um relacionamento com sentimentos de medo que estavam ocorrendo com certa frequência em seu cotidiano. Ia fazendo uma conversa interna onde dizia palavras que a ajudavam a se sentir tranquila e segura e também uma relação especial com a respiração para ajudar a trazer bem-estar e calma. Descreve como acontece o estado de medo e como essas práticas funcionavam.

### 5.1.2 Apresentação de cada fase com seus respectivos elementos

Nessa seção, as estruturas de cada fase serão apresentadas e exemplificadas através dos gestos que foram identificados e relacionados com cada uma.

#### 5.1.2.1 Fase I – ação

Essa fase representa a etapa na qual alguma ação cotidiana está sendo realizada. Há um objetivo a ser realizado que guia a realização da tarefa. Os gestos e elementos identificados nessa fase foram:

- gesto de observar: o gesto de observar a ação e os pensamentos se mostrou presente, em graus mais ou menos evidentes ou discretos, geralmente oscilantes. Nos trechos dos relatos foram identificadas esse gesto:

... a minha experiência diz que quando você está mais tranquilo, mais relaxado, a coisa se resolve mais facilmente, sem dificuldades (P5-L386)<sup>23</sup>.

...quanto saiu [falou], eu mesma ouvi aquilo, ouvi a frase, o tom de voz... identifiquei que era ofensivo (P3- L325-326).

É uma consciência presente né... (P3-L345).

...daí quando veio uma coisa mais forte, mais evidente, daí a consciência abriu os olhos [fazendo gestos com as mãos e olhos] e pera aí! Se mostrou mais presente. (P3 L376-377).

Percebendo que eu não estava com medo (P4-L247).

...você acorda e já sente: ih..., hoje a mente está... primeira coisa, acordei e falei: ih... hoje minha mente está *daurmanasya*<sup>24</sup> [risadas] ... então deixa eu me prestar atenção aqui se não, não vai dar... (P1-L177-178).

Você toma consciência, mas continua achando que não, tá... dá pra levar..." (P1-L180-181).

Estava estabelecido ali na minha cabeça um negócio que não estava me ajudando [risadas]. (P1-L207).

- motivação: em alguns casos a motivação está mais evidente, está mais claro o motivo de iniciar a ação em relação à sua prática de Yoga. A motivação também é colocada como uma etapa, que precisa estar presente na execução da ação. Também

23 Essa notação (P5-L386) foi inserida para facilitar a localização do trecho da citação na transcrição. "P5" é o código que identifica o participante e "L386" a linha no texto. Optou-se por utilizar códigos para identificar cada participante e para preservar o anonimato.

24 *Daurmanasya* é uma palavra em sânscrito presente no Yoga Sutra (I.31). Pode ser traduzida como mau humor, melancolia, pessimismo, depressão (MOORS, 2012).

foram identificadas diferentes formas em que aspectos motivacionais se apresentam:

Primeiro, você precisa de apropriar disso, você tem que estar identificado com isso (P5- L235).

Busquei resolver com afinco, dedicação, entrega (P5-L226).

Você tem que gostar... aquele ímpeto de querer resolver (P5-L247-249).

...fiquei bem tranquila e agi na hora, da melhor maneira que eu poderia agir, que era pedindo desculpas e reconhecendo que eu tinha falado uma bobagem (P3-L274-275).

Caminhando e trazendo essa autoconfiança (P4-L247).

O corpo pediu para eu sentar e respirar, não era para dormir. Pra mim, a prática começou ali, quando eu consegui ouvir isso do corpo assim, e aí a mente também que estava muito agitada (P1-L488-490).

#### 5.1.2.2 Fase II – crise e escuta

Nesta fase ocorre algo que interrompe a ação e a trajetória, que gera uma reação do protagonista da ação. A escuta diz respeito a essa percepção da mudança do estado interno e externo, a escuta de uma informação relevante que parte da esfera sensorial, que leva à etapa seguinte. Por exemplo, quando o pianista está tocando, num estado que percebe como fluido, mas em um momento percebe que algo está estranho, que o som não está mais na qualidade que deseja e percebe que houve uma mudança no estado de conforto corporal (escuta). Essa fase se caracterizou ou por um estímulo sensorial (na maior parte das vezes descrito como desagradável) mais ou menos intenso, ou mesmo muito sutil, quase imperceptível (a sensação de raiva, dor física, desconfortos em diferentes graus e em diferentes níveis (físico, respiratório e mental).

Acontece de tipo eu estar tocando e de repente eu me percebo só vendo as minhas mãos se mexendo, não tô mais prestando atenção no som, então não tá acontecendo música de fato... (P2-L414-416).

... é perceber que algo não está certo... (P2-L479).

Nas investigações durante a entrevista, buscando a microestrutura dessa fase, foi identificado que é a partir de um sinal relacionado ao sentido do tato, que há uma mudança na trajetória que estava seguindo anteriormente. Esses sinais podem ser intensos (dor) ou mais sutis e não percebidos diretamente no momento da ação, pois acontecem muito rápido, apenas se revelando pela explicitação realizada na entrevista. Num nível mais superficial, o que aparece são descrições de pensamentos, emoções, mudanças repentinas de trajetória ou estado mental:

... é apertado [gesticulando com mãos e tronco] ... uma coisa apertada internamente (P2-L488-489).

Seguem outros exemplos de outra situação onde a participante está numa situação em sala de aula onde ela fala algo para um aluno que pareceu ofensivo. Ela descreve que estava animada falando, lecionando, e então faz um comentário direcionado ao aluno que “saiu meio estranho”:

Senti assim que o clima... ficou todo mundo com o olho assim [sobre as expressões de espanto das pessoas] (P3- L264).

Tava fazendo uma coisa (...) semiconsciente.... daí quando veio uma coisa mais forte mais evidente, daí a consciência abriu os olhos [fazendo movimentos com os olhos e mãos] e pera aí! Se mostrou mais presente [fazendo expressões faciais e gesto com a mão]. (P3-L373-377).

Depois de a entrevistadora perguntar “Quando você diz que se percebe mais atenta ou acorda essa consciência, você fez alguns movimentos (...) se fosse descrever, lembrando novamente da situação, como é que você sente isso, como isso vem?” (P3-L386-390).

...não sei, é você estar mais atento (...) sinto isso nessa região... [indicando o rosto com as mãos] A impressão é que os olhos abrem mais inclusive (P3-L393).

...um fluxo de energia assim pra cabeça, para os olhos (P3-L395).

Uma situação na qual se apresentou um sinal sensorial mais intenso:

Meu corpo cansou, minha cabeça começou a doer e vi que tava tensa (P1-L228).

...taquicardia, falta de ar, coração acelera, uma dor no corpo, uma dor no peito... e então tenho que voltar para o trabalho com a respiração (P4-L278-280).

### 5.1.2.3 Fase III – reflexão e resolução

A partir da escuta de algum sinal sensorial que ocorreu na fase anterior, ocorre um aumento da consciência, que avalia a situação e toma medidas para reorganizar o sistema.

Aí eu me dei conta: P1[diálogo interno] por que está tão irritada? (P1-L288-289).

Que desgraça é essa de obrigação que você acha que tem que fazer isso aqui não tem ninguém te pedindo... ninguém tá te pedindo nada... pra quê? [rindo] [diálogo interno]. E aí é desse jeito que vem... entendeu? Pra mim chega assim, em forma de perguntas (P1-L292-295).

...aí veio um filminho né... de desde manhã quando percebi que eu já não estava legal... (...) e que não tinha feito nada o que eu tinha me proposto (P1 -L348).

Esse filminho é assim... vem flashes do que eu é.... do que eu poderia... da escolha que eu não tô fazendo na verdade... quer dizer.... (...) é um flash que me mostra uma ação que não tá me levando pra lugar nenhum” (P1-L360-364).



*[Entrevistadora pergunta: e como é esse flash?]* Na verdade, não é um flash né... na verdade á a cena em si mesmo assim... (P1- L366).

É imagem porque que nem eu lembre da pizza que comi na terça feira que não tava no script e isso fez eu acordar três da manhã e aí já não dormi direito porque daí do outro dia... então vem como uma imagem mesmo, vem aquele momento que fala: que joça! O que eu fui inventar? (P1-L387-391).

Nessa descrição ocorre um diálogo interno da participante em que ela se questiona o que está fazendo, e percebe que está tendo ações que não tem feito bem pra ela, devido a um excesso de ansiedade por causa da proximidade da data de um evento importante em sua vida pessoal. A resolução, nesse caso, foi tomar consciência que está mais ansiosa que o normal e por isso esquecendo de ter mais cuidado e gentileza consigo própria.

Me dei conta que tava me judiando (P1-L244).

Me dei conta do quanto tô me judiando há alguns dias já por conta dessa X [de um evento que aconteceria] (P1-L247).

O corpo gritou... até agora o corpo tava dando conta (P1-L434).

Essa mesma situação tem uma segunda etapa num momento posterior, nesse mesmo dia, quando, ao perceber-se cansada após o almoço, decide fazer uma prática de Yoga ao invés de dormir:

A prática começou na hora que eu fui deitar pra dar uma descansada depois do almoço. E aí eu me dei conta que aquilo ali não ia me ajudar do mesmo jeito se eu sentasse. O corpo pediu assim. (...) o corpo pediu pra eu sentar e respirar, não era pra dormir. Pra mim a prática começou ali, quando eu consegui ouvir isso do corpo assim, e a mente também que tava muito agitada (P1-L486-490).

Recupera-se um estado de bem-estar que possibilita o reengajamento na ação, que tomará um rumo renovado, descrito na próxima fase.

#### 5.1.2.4 Fase IV – ação criativa

A retomada para a ação se inicia de um estado renovado, como se aspectos que pareciam como que resquícios acumulados tivessem sido “limpados” ou reorganizados, permitindo estar num estado de mais clareza e potência. A retomada surge de novas ideias de ação que demonstram ser mais adequadas às necessidades e possibilidades do protagonista.

Continuando na experiência de P1, essa fase se apresenta quando ela decide fazer uma prática de Yoga em seu momento de descanso durante um dia de trabalho. A criatividade está tanto na solução em si quando na forma com que ela realiza a prática onde vai compondo um

cenário e também escolhendo as técnicas<sup>25</sup> conforme a possibilidade do momento e gostos pessoais:

Peguei o que tinha na minha frente. Naquele momento era o meu banquinho de meditação e meu tapetinho. Sempre tenho o hábito de acender uma vela porque tem uma simbologia muito grande a questão do fogo, né. É a vida ali manifestada e a sua característica volátil... o fogo pra mim tem muita representação de sentido (P1-L491-L495).

E aí inclusive eu peguei ... eu tenho um ganesa? pequenininho, não é de eu fazer isso, mas hoje deu vontade. Coloquei ali na frente também (P1-L496-497).

Larguei o chicote [risos], dei uma folga pro chicotezinho... agora não quero mais. Há, Há. E daí olhei pra cozinha e vi que tinha que eu terminar um monte de coisa... então vou lá... vamos olhar para a realidade e terminar... (P1-L528-529).

Nessas fases que foram descritas, há uma dimensão que retrata cada momento, com seus elementos e gestos interiores. Essa estrutura sincrônica será apresentada, em especial, os gestos interiores que foram identificados e que podem representar as habilidades cognitivas presentes.

### 5.1.3 Gestos interiores: Yoga no cotidiano

“Gestos interiores” é um termo utilizado por Petitmengin (1999) e outros trabalhos para definir os micro processos que constituem os procedimentos cognitivos e motores sutis que ocorrem na realização das ações. Podem envolver elementos como ajustes muito sutis da organização da postura corporal e mental (PETITMENGIN, 1999; 2017). Os gestos que foram identificados nas entrevistas e que foram considerados como estando relacionados ao desenvolvimento do autoconhecimento serão descritos a seguir.

#### 5.1.3.1 Escutando o corpo

A palavra escuta nesse contexto foi utilizada para denotar gestos nos quais se ouve uma percepção identificada como vindo de forma não-verbal, sendo “sentida” no corpo. É uma ação de perceber o estado corporal relacionado a movimentos internos e/ou sensações que podem ser neutros, agradáveis ou desagradáveis. As variações nos tipos de escuta do corpo identificadas são:

- Intensidade: variações na intensidade dos estímulos que podem ser sutis e quase imperceptíveis ou evidentes, e estarem sendo reconhecidos conscientemente em

---

25 Importante lembrar que ela também é professora de Yoga, por isso tem preparo para organizar uma prática.

diferentes graus (mais ou menos consciente). O gesto de “escutar” o corpo parece ter uma relação com estímulos táteis, com sensações corporais que podem ser mais sutis ou mais evidentes. Nos relatos analisados, a percepção do estímulo mais sutil apenas foi identificada através da explicitação da entrevista em maior detalhamento, pois num primeiro momento o entrevistado apenas relata que percebeu algo, mas não especifica como percebeu:

não está fluindo (P2)

Não está como tinha que estar (P2-L454).

é apertado (...) uma coisa apertada internamente (P2-L488).

- Sinal de que algo não está bem/ponto de mudança: esse gesto parece ter um papel bastante relevante na fase do “ponto de mudança”, relacionado à Fase II (crise e escuta), sendo o sinal de que algo não está bem tanto no exemplo de dor e desconforto agudos como nos mais sutis.

... você está exaurido... (P5-L283).

É um sentimento de raiva (P5-L376).

... senti assim que o clima... (P3-L263).

Os olhos abrem mais (...) um fluxo de energia [sobe] para a cabeça... (P3-L394).

Uma acelerada no coração (...) dor no corpo, dor no peito (P4-L278).

- Necessidade indicada pelo corpo: a escuta do corpo apareceu como motivador de uma ação. O corpo é descrito aqui como fonte de informação sobre a ação necessária, como sendo o “proponente” de uma ação:

...senti no corpo que deveria sentar (...) meu corpo pediu (P1-L488).

Para, inala, solta... nesse momento eu me integrei, nesse momento eu senti o empenho energético que eu tava colocando ali (P5-L444).

### 5.1.3.2 Acolhimento

Esse gesto esteve permeando diversos momentos nas diferentes situações, porém em apenas algumas foi possível olhar de forma mais atenta e detalhada através da explicitação. Aparece muitas vezes no tom de voz e expressão corporal do entrevistado, em momentos que relata dificuldades pessoais, ou quando está relatando estados relacionados a emoções difíceis, sendo mais evidente em alguns relatos verbais.

O humor foi identificado como relacionado a esse gesto de acolher a si própria e à situação como um todo:

me dei conta que eu tava me enrolando pra não fazer o que eu tinha que fazer, aí eu vi que tava estabelecido ali na minha cabeça um negócio que não tava me ajudando [risos] (P1-L205).

Durante esse relato, as expressões faciais e corporais contribuíram para que a entrevistadora relacionasse a qualidade de acolhimento a diversos momentos do processo iterativo de descrição:

... perceber que eu tinha feito uma besteira (P3-L266).

desculpe, errei né... vamos seguir em frente porque todo mundo erra (P3-L298).

... é inevitável [raiva], a gente não tem como não sentir. O sentimento é parte do ser humano (P5-L379).

... quando você passar por um momento de dificuldade, que pode ser tão ridícula, mas que para você, aquele pequeno detalhe faz diferença (P5-L483).

... e todo aquele empenho, talvez tenha valido... talvez não (P5-L446).

se está doendo muito, reduz aquilo... Pode doer fisicamente, pode doer no emocional, todos esses tipos de dor. Se está difícil, é porque tem alguma coisa estranha (P5-L386).

#### 5.1.3.3 Diálogo interno

O diálogo interno apareceu de diversas formas com diferentes “funções”: em alguns momentos como uma reflexão que vai acompanhando as ações enquanto são executadas, em outros como uma forma mais superficial de descrever um estado durante o processo de explicitação da entrevista. Também apareceu como uma forma de cultivar uma qualidade mental:

Eu vou também fazendo uma conversa interna comigo: está tudo bem... seguro. Não tem motivo pra ter medo, o dia está bonito, o ambiente está adequado, está protegido (P4-L256).

Esse gesto se mostrou bastante presente na fase III, relacionada à reflexão.

#### 5.1.3.4 Reflexão

A reflexão foi classificada como tendo sido expressa de duas formas mais gerais, numa dimensão “macro” e outra “micro”. Nos trechos abaixo, o primeiro exemplifica a dimensão micro e o segundo a macro:

... daí eu me dei conta... aí veio um filminho né... de desde manhã que eu percebi que eu já não tava legal (...) que eu tinha acordado e não tinha feito nada do que eu tinha me proposto (P1-L342- 350).

...você fala uma coisa, daí você olha para aquilo e daí você... sei lá, o mundo [fazendo gestos com as mãos e expressões faciais], você constrói o mundo né... Nesse mundo aqui isso é uma ofensa. Pra esse aluno, nessa sala de aula... nesse país, nessa cultura, o que eu falei é uma ofensa (P3-L345-349).

As reflexões macro apareceram como diálogos internos que estão presentes durante a execução das ações, como uma reflexão consciente que acompanha a pessoa. E também na fase em que pausam a ação e se dedicam a esse ato da reflexão. As micro reflexões são as que apareceram nas explicitações durante a entrevista, e parecem estar mais relacionadas aos conceitos internalizados dos participantes, aqueles que estão implícitos nas ações. Esses últimos parecem estar mais num nível não reconhecido conscientemente durante a ação, mas que em alguns casos a pessoa tem um reconhecimento de sua presença implícita por tomar consciência disso em momentos de reflexões macro.

## 5.2 ESTRUTURAS DAS EXPERIÊNCIAS: PRÁTICAS “FORMAIS” DE YOGA

Além das experiências que foram apresentadas pelos participantes como sendo a sua prática formal, foram selecionadas outras situações nas quais houve um desengajamento temporário da ação cotidiana para realização e aplicação de uma técnica específica, mesmo que tenha sido breve e acontecido de forma não planejada (por exemplo, respiração calma, realização de sequência de técnicas para se acalmar entre as atividades cotidianas).

Importante frisar que cada participante possuía experiências prévias nos diferentes aspectos da prática. O que foi retratado nessas entrevistas diz respeito ao formato que estava acontecendo na época, conforme o contexto de cada um. O que se buscou identificar nesses relatos foram os gestos interiores que acontecem nessas práticas.

Essa pesquisa é exploratória, para traçar alguns aspectos iniciais. Para se chegar a um maior grau de detalhamento seria necessário um tempo maior de pesquisa com realização de novas entrevistas a partir dos resultados obtidos.

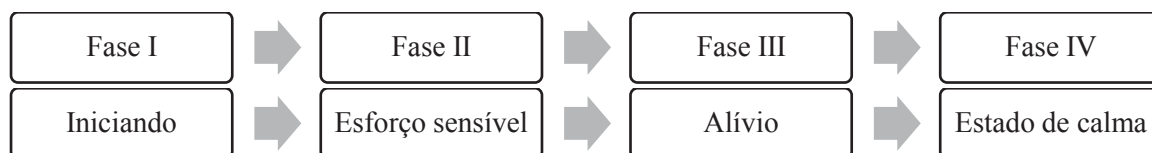
Os seguintes relatos de práticas formais foram analisados:

- 1) uma prática contendo *asanas* e *pranayama*: um participante selecionou uma prática de Yoga que foi desenhada por seu professor pessoal, e que na época da entrevista, costumava praticar diariamente. Nessa prática era realizada uma sequência dinâmica de *asanas*, seguida de prática de *pranayama*. A prática que foi descrita havia sido realizada no mesmo dia em que ocorreu a entrevista;

- 2) estudo e reflexão com auxílio de um professor de Yoga: uma participante escolheu como sua prática principal à época, e o que ela considerava que estava sendo mais regular naquele semestre, o momento da semana no qual recebia atendimento individual de sua professora de Yoga. Nesses atendimentos, que devido ao contexto da pandemia, em 2020, estavam sendo realizados de modo remoto via videoconferência aconteciam uma vez por semana durante uma hora. Na época, estavam estudando o Yoga Sutra, o que acontecia através da leitura, discussão sobre o conteúdo e sua relação com as questões pessoais cotidianas. No relato foi descrita a experiência de estudo e reflexão sobre um conceito como um processo que ocorre nos encontros, em seguida continua reverberando e depois se dispersa, e então tem um novo encontro de estudo e conversa com a professora;
- 3) *pranayama*: essa prática foi descrita dentro de uma situação cotidiana em que a participante aplicou essa técnica, fazendo pequenas pausas para realizar o *pranayama* com a intenção de diminuir a ansiedade e se colocar num estado de calma. A explicitação dessa prática foi realizada, o que permitiu olhar de forma mais detalhada. Esse relato advém da situação da participante que estava caminhando no bosque e relatou sobre como ela utilizava essa prática para se acalmar. Essa prática foi explicitada a partir da evocação da experiência vivida nessa caminhada e também pela realização da técnica durante a entrevista. Ou seja, durante a entrevista a entrevistadora pediu que ela fizesse a técnica e a descrevesse em seguida;
- 4) *pranayama* associado a movimentos, canto védico e meditação: essa prática é a continuidade de um dos relatos de prática no cotidiano, sendo o desdobramento da situação como uma “Ação Criativa”, onde ela decide no meio do seu dia de trabalho fazer uma pausa, e realiza uma prática de Yoga que ela compõe no momento. Utiliza movimentos simples, *pranayama*, canto védico e meditação. Nesse relato, a participante se recolhe em um momento do dia para fazer uma prática para se acalmar. Começa por organizar uma ambientação conforme seus gostos pessoais e que lhe trazem significados e sentada realiza uma prática com movimentos simples, sincronizados com a respiração, até sua mente se aquietar um pouco. Então faz canto védico, que é cantar verso em sânscrito de alguns textos específicos que têm um significado que já foi estudado, refletido anteriormente. A meditação é um momento onde ela lembra de versos do Yoga Sutra relacionados à sua situação e que vinha estudando com sua professora.

Do processo de análise das estruturas diacrônicas individuais identificadas emergiu o seguinte modelo genérico:

FIGURA 12 – MODELO DA ESTRUTURA GENÉRICA- PRÁTICA FORMAL DE YOGA



FONTE: A autora (2021).

Abaixo, no Quadro 7, são apresentadas as estruturas individuais em sua relação com a estrutura genérica. Alguns elementos foram utilizados para ajudar a identificar as diferentes fases em cada uma:

QUADRO 7 – FASES DA PRÁTICA FORMAL DE YOGA - ESTRUTURAS INDIVIDUAIS A PARTIR DO MODELO GENÉRICO

Prática analisada	FASE			
	Fase I	Fase II	Fase III	Fase IV
	Iniciando	Esforço sensível	Alívio	Estado de calma
<b>1-Asanas</b> (primeira parte da prática)	-O corpo não está estável. -Percebe partes do corpo como estando separadas.	-Esforço de sincronizar movimento e respiração. - Estado de “estar fazendo”.	-Sensação de alívio. - Redução do barulho/agitação mental	- sensação de inteireza do corpo. - apenas faz, não fica pensando, sem esforço. - sensação de estabilidade
<b>pranayama</b> (segunda parte da prática)	Ajustes posturais	Observação da respiração - contagem - sensação de estar fazendo algo	- maior facilidade para respirar - “sentir esse espaço interno aumentado” (212)	- estabilidade de atenção a partir de um estado de conforto, sem tensão.
<b>2-Estudo</b>	- às vezes consegue estudar antes. - tinha um outro entendimento. - dispersão em relação a temas relacionados aos estudos.	- Estudo no ritmo próprio. - Análise de situações da vida a partir do estudo.	- o que foi estudado reverbera. - essa reflexão acontece durante o cotidiano. - a compreensão ajuda em questões que está vivenciando.	- lembrar e aplicar na vida. - contentamento
<b>3-Pranayama</b>	Estado de medo, ansiedade, desconforto.	-Trazer a razão. -Observar e respirar. -Manter o foco.	- relaxamento corporal. - tumulto mental diminui. - menos criando histórias e mais presente.	- mente fica tranquila. - sensação de conforto, leveza e segurança. - foco e presença.
<b>4-Prática espontânea</b>	Tensão no pescoço Agitação mental	Trazendo a atenção para o movimento e para a respiração.	-Redução da agitação mental . - soltar pensamentos sobre passado e futuro.	- maior autonomia de foco. - mais presença. - estado de equilíbrio e capacidade de gerenciar as situações do cotidiano.

FONTE: A autora (2021).



### 5.2.1 Fase I – iniciando

Nas descrições foi identificada uma fase que ocorre antes do engajamento efetivo em alguma técnica/ação específica. Tem relação com uma característica preparatória, que pode ser a observação de um estado, característica ou ação que ocorre antes:

vem imagem que algo ruim pode acontecer (P4-L268).

... acelerada no coração (P4).

### 5.2.2 Fase II – esforço sensível

Nesta etapa se inicia o esforço direcionado realizado a partir das ferramentas do Yoga. É a fase onde a aplicação de técnicas específicas se mostra mais evidente, sendo realizada de forma sensível, ou seja, é feito um esforço com gentileza, de forma que percebe a resposta do organismo e da mente, ajustando:

parar e observar o ar que entra e sai (...) às vezes contando a respiração (P4-L283-284).

é observar exatamente a respiração, manter o foco na respiração (P4).

trazer a razão (P4-L272).

### 5.2.3 Fase III – alívio

Esta é a etapa onde se percebe uma mudança de estado, cuja causa está associada a realização da etapa anterior. Esse novo estado se relaciona a uma melhora da condição inicial:

até o corpo entrar em um movimento de equilíbrio. O corpo e a mente (P4-L289).

### 5.2.4 Fase IV – estado de calma

Nesta fase, algo foi integrado, é conquistado um estado que permanece após a prática e é levado para as atividades cotidianas. Ocorreu uma transformação, que pode não ser permanente ou total, mas é identificada por características que se diferenciam do estado inicial (fase I) e que estão relacionadas aos objetivos da pessoa.

A respiração flui naturalmente (P4-L345).

Tem a leveza, alegria, bem estar (P4-L347).

Peito tranquilo, aberto, sensação de respirar sem se sentir sufocada (P4-L351).

Mais segura, confiante, relaxada. Menos criando histórias, mais sentindo mesmo. Vem uma segurança. A mente fica segura do espaço, do ambiente, da situação; uma mente mais segura, em estado de alerta, mas segura e confiante (P4-L355-358).

... a gente fica bem leve, tranquila suave, não quer encrenca com ninguém, não quer brigar com ninguém. Se vierem falar bobagem está tudo bem, fica com a sua bobagem, que eu fico aqui no meu estado de tranquilidade. Entra mesmo em uma compreensão, em estado de compaixão talvez... entendimento do outro. Vai depender do dia também, às vezes tem mais compaixão, às vezes tem um pouco menos (P4-L392).

A gente fica mais inteiro... tudo fica completo, fica inteiro (P4-L402-403).

O estado de calma tem grande relação com o estado de conforto, relaxamento e clareza mental. A descrição como sendo o estado de “inteireza” se repetiu, contraponto ao estado inicial que foi descrito, como de estar separado, fragmentado. Parece ter relação com um estado onde a “atenção” ocorre de forma relaxada, aberta, que abarca as partes sem sua unidade, que talvez não perde a consciência da unidade enquanto se relaciona.

#### 5.2.5 Gestos interiores identificados

Nas entrevistas relativas às práticas formais foi possível identificar gestos relacionados ao aprendizado e desenvolvimento de habilidades relacionadas ao autoconhecimento.

##### 5.2.5.1 Regular a atenção

Ações relacionadas à regulação da atenção, a mudança de foco do que é percebido e da paisagem mental, tendo efeitos no estado corporal como um todo e sensações de conforto e desconforto. Esse estado da atenção parece estar relacionado aos estados de conforto e desconforto físico e mental, sendo que em algumas situações é como se a atenção tivesse sido sequestrada por pensamentos que não foram escolhidos de forma consciente:

Vem como uma sensação, uma acelerada do coração. Vem como uma imagem de que algo pode acontecer, algo ruim e então constrói-se uma história de terror completa culminando com o “terror mor” (P4-L267-269).

... enquanto fui respirando veio tudo isso que eu te falei agora, toda essa história... do que eu andei fazendo, de quem tá chegando, do pico que foi hoje. Tudo enquanto eu só abaixava a cabeça e subia e respirava, mas daí eu deixei vir. Até que chegou um momento onde eu consegui de fato – sempre trazendo minha mente para respiração e para o movimento da cabeça – e aquilo foi cessando né, aquela falação toda... (P1-L503-508).

A capacidade de mudar o foco se mostrou como sendo fruto da utilização de técnicas diretas e indiretas. Como técnica indireta seria a prática de *asana* dinâmica onde a realização

dos movimentos em sincronia com a respiração ajuda a soltar estados de vaguear da mente, trazendo a atenção para o que está acontecendo, para a atividade que está sendo realizada.

Todo esse esforço de coordenar a respiração com o movimento vai trazendo esse estado mental mais de alívio. Parece que eu deixo de pensar e só faço (P2-L150).

Faço isso algumas vezes [*asana* dinâmico], algumas repetições, de repente eu percebo que eu estou só fazendo isso (P2-L161).

[*Entrevistadora pergunta*]: Como você percebe que tá só fazendo isso? (P2-L164). “é bom” ... dá vontade de dar um sorrisinho pequenininho... Sabe quando você faz ahhh [expirando e soltando os ombros]. Como se fosse esse... ahhh... do alívio...” (P2-L165-171).

A mudança do estado em que a mente parece vaguear por uma “realidade virtual, num universo mental” para o estado de contato com o corpo e os sentidos, parece estar relacionada a um estado de maior conforto e clareza mental. Outra observação importante é que o esforço é feito gradualmente e em um momento se percebe estar imbuído das qualidades de gentileza e acolhimento. De forma mais direta, durante o *pranayama*, onde esse trazer da atenção é mais evidente, pode-se utilizar das sensações como foco, a contagem que parece preencher o campo mental, que consegue assim soltar pensamentos indesejados.

Dou duas, três respirações e depois me percebo e depois repito a respiração. Às vezes preciso de um pouco mais de tempo. Às vezes eu pro e fico ali né? na respiração até o corpo entrar em um movimento de equilíbrio. O corpo e a mente (P4-L286-289).

Não adianta fazer a respiração normal que a gente faz no cotidiano e ficar pensando em outras coisas (P4-L304).

A atenção parece estar bastante relacionada à respiração, parecendo haver uma interação entre elas e que ambas precisam ser cultivadas na regulação da atenção.

#### 5.2.5.2 Escuta

Nesse item ocorre a percepção sensível unida a uma leitura ou interpretação do que é percebido pelos sentidos. É uma relação dialógica entre a ação que se realiza e a percepção simultânea da resposta que isso vai gerando no organismo e na mente, permitindo interpretar e ajustar.

Foi assim de sensação... foi um realmente ouvir. Me ouvir e sentir o que eu tava precisando (P1-L519).

...para que a respiração possa fazer o que ela quer fazer né... (P2-L247).

Porque quando ele começa a não ficar muito fácil de ser feito é porque eu tô contraindo (P2-L275).

Peguei um Ganesha pequenininho, não é de eu fazer isso, mas hoje deu vontade. (P1-L497).

A escuta está bastante relacionada à qualidade de acolhimento, de dar um espaço para receber as informações sensoriais e considerá-las, integrando naquilo que está sendo realizado, assim também como as informações do campo do sentimento e da noção de si próprio.

#### 5.2.5.3 Regular a respiração

Ao realizar a análise, a interrelação entre os gestos descritos vai se tornando mais evidente, bem como as especificidades se tornam mais aparentes. Gestos diversos parecem se misturar em cada um, em diferentes combinações e, no gesto de regular a respiração, essas relações emergem de maneira mais fácil de serem percebidas. Nesse gesto ocorre a interferência intencional na dinâmica respiratória que ocorre de forma autônoma:

Ao longo da prática de pranayama fica mais fácil respirar (P2-L208).

A contagem vai aumentando né, uso cada vez mais tempo pra fazer a respiração (P2-L209).

Essa sensação de sentir... desse espaço interno aumentado, esse tônus aumentar (P2-L212).

Talvez um leve movimento que aconteça de elevar a cabeça e o peito, mas não voluntariamente, mais no sentido de se encaixar na postura [fazendo o movimento enquanto o descreve] (...) a respiração acontece e o corpo acompanha um pouquinho a respiração (P2-L223-226).

Esvaziando até o ar realmente se esgotar (P4-L295).

Na regulação da respiração, há o uso da contagem e os ajustes de postura para interferir diretamente no movimento respiratório. Essa interferência mecânica foi realizada de uma forma que influenciou o ritmo do estado inicial, colocando o movimento em um outro ritmo e qualidade. A relação entre essa interferência pela parte mais mecânica parece ir influenciando gradualmente outras dimensões do organismo e assim havendo essa mudança do ritmo interno, que é conduzido pelo próprio organismo. Os gestos de atenção e escuta também estão presentes, sendo um fator importante para que ocorra efetivamente a mudança do ritmo interno da respiração, que o ritmo se torne mais tranquilo e confortável.

#### 5.2.5.4 Gestos verbais/fala

Refere-se à realização de gestos que se relacionam ou tem como meio principal a expressão verbal, a estruturação da experiência através de palavras, através da expressividade

sonora humana. Foram identificados: nos momentos nos quais há reflexão presente, tanto no diálogo interno como externo, onde ideias são articuladas através da linguagem verbal; na utilização do canto, que traz o elemento musical e parece ter um efeito específico na dimensão afetiva (P1-L501), e o contemplar de conceitos e se conectar ao que eles representam (P1-L524).

Trechos que se referem ao canto nas experiências singulares:

Pra mim me toca muito né (P1-L501).

... me sentia lá nas trevas, lá no buraco negro. É como se o canto me ajudasse a me tirar lá do fundo. Deixa eu voltar para o real, para o que é a vida (P1-L512-515).

...e ouvir um mantra... que é uma oração na verdade, que contempla os quatro elementos: terra, água, fogo e ar, com a intenção de trazer uma proteção, um equilíbrio, um estado de mente alerta e calma e serena (P4-L217-220).

Outros exemplos relacionados aos demais aspectos:

Eu vou também fazendo uma conversa interna comigo: está tudo bem, seguro (P4-L256).

... e veio na minha mente o *Tapaha Svadhyaya Isvarapranidhana* [verso do Yoga Sutra] (P1-L524).

Aí surgiu na minha mente o *Sraddha virya smrti samadhi prajana purvaka itaresam* [verso do YS] que é o sutra que eu estudo na minha prática formal. Aí ele veio forte, ele fala na fê da confiança, mesmo diante do fracasso, mesmo diante da vitória (P1-L520-522).

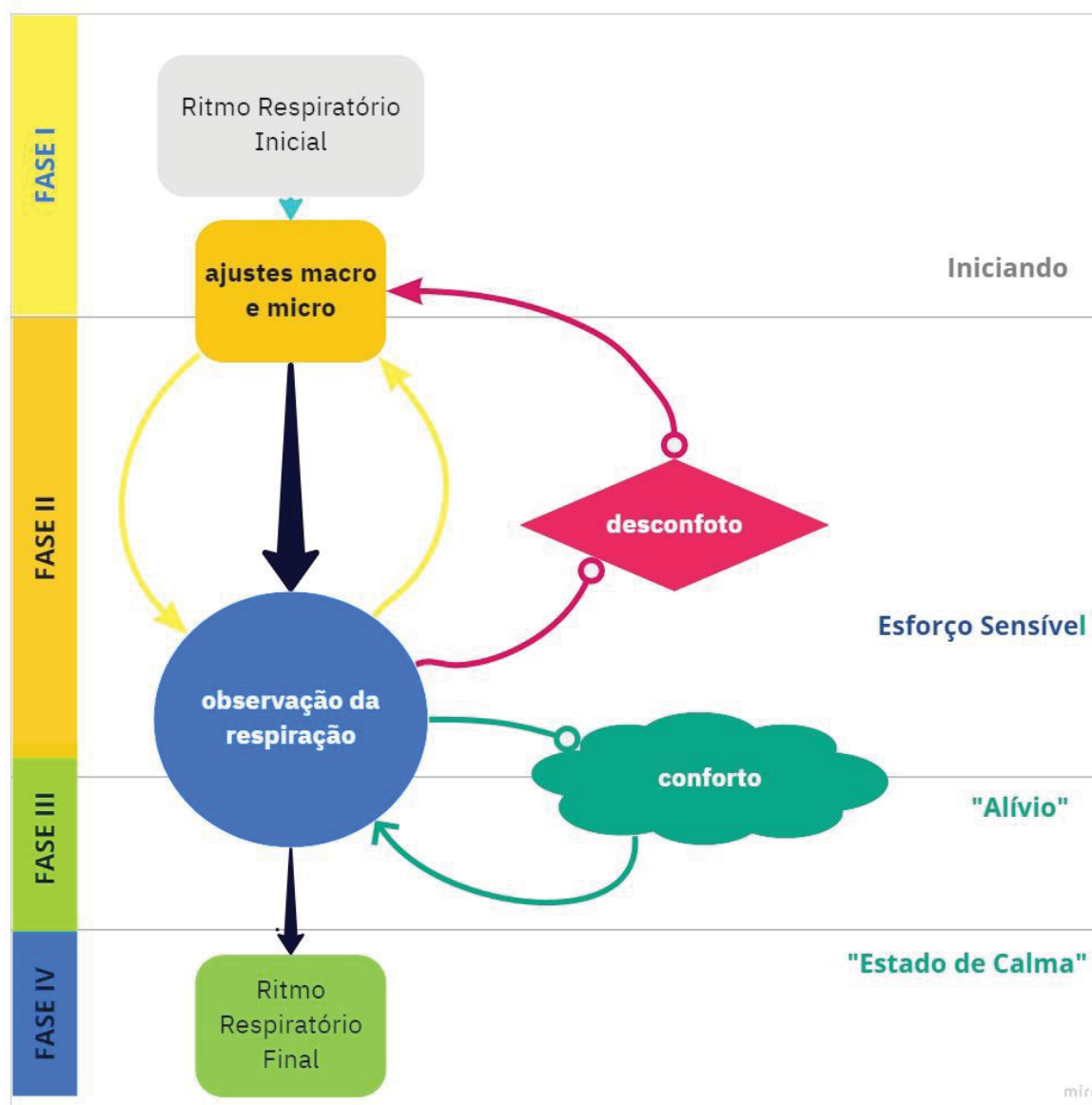
Na contagem da respiração durante o *pranayama*:

... escuto mentalmente eu falando o número... um, dois, três, quatro. Um, dois, três quatro. Eu escuto a vozinha ali... (P2-L303-305).

...eu me concentro na contagem mental da respiração (P2-L308).

Esses foram os resultados mais significativos identificados nessa fase da pesquisa. Foi possível realizar um mapeamento inicial dos diversos elementos estruturais e como se dá a investigação do objeto da pesquisa. Pode-se considerar que, nessa etapa, os resultados contribuem na construção de um panorama geral, possibilitando a construção de conhecimento e a estruturação desse campo de pesquisa. A partir da “experiência da observação da respiração” foi possível obter descrições mais detalhadas em diferentes entrevistas, tendo ocorrido um maior aprofundamento e a proposição de um modelo, apresentado na Figura 13.

FIGURA 13 – MODELO PROPOSTO PARA REPRESENTAR A EXPERIÊNCIA DE OBSERVAR A RESPIRAÇÃO



FONTE: A autora (2021).

Nesse modelo, a experiência de se realizar o exercício de observar a respiração é representada de forma dinâmica. Começando pela constatação do estado inicial, realizando os ajustes que podem ser uma reorganização da postura corporal, a interferência no movimento de expansão e relaxamento de forma a permitir que ocorram com maior amplitude, pequenas pausas podem ser feitas entre a inspiração e a expiração. Esses ajustes podem ser mais visíveis e envolver partes mais externas do corpo (macro) ou ajustes mais sutis e internos e também a regulação da atenção (micro).

Quando constatado desconforto, volta-se à etapa anterior até ser possível reestabelecer a observação da respiração. Conforme o conforto se estabiliza, vai se chegando ao estado de calma, que significa que o ritmo interno adotou e permaneceu nesse estado e segue assim

espontaneamente, embora não seja algo definitivo. Esse modelo poderá ser refinado, bem como utilizado para propor diferentes relações com outros aspectos encontrados, conforme o objetivo de cada investigação, propondo diferentes modelos que permitam compreender as diferentes estruturas dinâmicas que se correlacionam.

### 5.3 DISCUSSÃO

A realização das entrevistas pelo método micro-fenomenológico permitiu obter dados mais precisos sobre como é a experiência de praticar Yoga no cotidiano e formalmente, sendo assim possível conhecer mais sobre os procedimentos que acontecem nas ações investigadas descritas. Procurando seguir a abordagem fenomenológica num nível mais geral e também das especificidades da microfenomenologia, a condução das entrevistas e análise de dados foi construída conforme os processos se desdobraram, seguindo o ritmo e fluxo dos entrevistados, mas sem perder de vista a objetividade específica da microfenomenologia. Nessa etapa de investigação, o que ocorre é um mapeamento geral da experiência estudada, permitindo identificar quais pontos se mostram mais aparentes e possivelmente mais relevantes e poderão futuramente ser aprofundados. No processo iterativo que ocorre, diversas camadas da experiência são descritas, e devido à limitação de tempo é preciso fazer escolhas em tempo real durante a entrevista, sobre quais pontos será aprofundado o nível de detalhamento, que significa ver as subestruturas.

Os resultados obtidos apontam para a possibilidade de descrever com precisão os gestos interiores que se realizam durante as práticas, permitindo compreender melhor como isso ocorre a partir do Yoga, que é uma metodologia integrativa. Os processos cognitivos, que ocorrem em uma fração de tempo muito pequena e que puderam ser descritos, permitiram um olhar cuidadoso para a estrutura da experiência. Considerando que, neste trabalho, o termo Yoga está sendo interpretado como tendo implícito em seu significado o desenvolvimento do autoconhecimento, foi possível reconhecer que esse é constituído por micro gestos específicos que se articulam entre si, formando uma malha estrutural dinâmica. Ao mesmo tempo em que ocorrem gestos muito específicos, como interferir no processo mecânico da respiração, esse movimento precisa estar imbuído de micro gestos relacionados à atenção e ao acolhimento, por exemplo. Parece ocorrer uma navegação constante entre os diversos elementos e gestos.

Na análise dos resultados, foi possível identificar processos cognitivos que possivelmente representam os processos de desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga. Nas estruturas, elementos e gestos foram identificadas relações que representam aspectos



da metodologia do Yoga, conforme foi apresentado no Capítulo 3. A articulação entre os elementos de técnicas e os fatores qualitativos se evidenciaram, inclusive como gestos específicos como o de acolhimento e escuta, conforto e desconforto, sendo que essas qualidades podem ser compreendidas como pertencentes ao cultivo da não-violência, por exemplo.

Um aspecto que se mostrou bastante representativo foi a relação entre o movimento corporal, a respiração, os estados de conforto e desconforto e sua relação com estados mentais. Um exemplo bem ilustrativo é a relação entre a sensação de poder respirar melhor e os movimentos que acontecem em diversas partes do corpo, em especial a abertura da caixa torácica em sua relação com o estado de sofrimento e de conforto. O estado de sofrimento é apresentado em Desikachar (2012, p. 138): “*Duhkha* é uma qualidade da mente que nos dá a sensação de sermos esmagados. (...) Trata-se de um estado mental no qual experimentamos uma limitação das nossas possibilidades de agir e de entender”. Uma qualidade que é cultivada nas práticas é *sukha*, que significa confortável. Os dois termos são conceitualmente opostos:

Uma tradução literal pode nos ajudar a entender esses termos que são usados muitas vezes no Yoga Sutra: *Kha* significa algo como “espaço”, e *su* tem como tradução “feliz”, “afortunado ou “bom”. Uma metáfora visual para *duhkha* como o oposto de *sukha*, é um quarto escuro (DESIKACHAR, 2012, p. 138).

Voltar para essa ideia após todo o processo desta pesquisa, traz um novo sentido, pois se mostrou bastante presente nas experiências dos participantes. Organizar os processos identificados de forma sistemática poderá futuramente permitir que os conhecimentos do Yoga possam ser melhor estudados em pesquisas científicas, como também contribuir na construção de conhecimentos na Pedagogia, Psicologia e nas Ciências Cognitivas, principalmente pela compreensão das relações entre corpo, mente e respiração, relações sociais e com o ambiente.

A identificação dos elementos pertencentes aos aspectos teóricos nas experiências, inclusive aparecendo enquanto gestos interiores, indica o potencial do Yoga enquanto prática incorporada não apenas pelos aspectos mais facilmente observados, mas como capaz de gerar transformação e desenvolver capacidades, integrando aspectos teóricos no modo de ser e agir. Características estudadas em pesquisas atuais sobre o Yoga na formação de educadores, como o desenvolvimento do autocuidado, da sensibilidade e a compreensão de si enquanto indivíduo, que existe corporalmente em uma realidade mais ampla e que atua em diversas relações (SCHUSSLER et al., 2016; PULKKI et al., 2017), se evidenciaram nos resultados obtidos. Aspectos relacionados à pressão arterial, bem-estar, autocontrole e aumento de afetos positivos também se mostraram presentes, como descritos em Harris et al. (2016).

Os resultados corroboram com os estudos analisados na revisão integrativa, em especial a questão das relações entre a sensibilidade corporal e sua importância no autocuidado e na melhora das relações interpessoais (SCHUSSLER et al., 2016; HARRIS et al., 2016; KYTE, 2017). Perceber os sinais do corpo possibilita que haja uma autorregulação do estado emocional, através de técnicas como a respiração profunda e atenta, e também compreender a necessidade de se deixar o organismo se organizar quando há mobilização emocional, cansaço e necessidade de cultivar momentos prazerosos, o que muitas vezes é deixado de lado em ambientes escolares (SCHUSSLER et al., 2016; HARRIS et al., 2016; KYTE, 2017). O aprofundamento introspectivo que ocorre devido ao cultivo da observação do corpo, respiração, emoções, e assim por diante, permite acessar informações trazidas pela dimensão do “sentir” que, em Petitmengin (2007), é investigada como estando intimamente relacionada com o surgir dos pensamentos, de uma dimensão pré-verbal, e que engloba significados complexos que abarcam uma complexidade de fatores. É uma dimensão sensorial cognitiva que tem um caráter vivo. Um exemplo é a utilização na ação criativa:

... no processo de emergência de uma ideia, por exemplo numa pesquisa científica: muito frequentemente uma ideia, antes de tomar uma forma precisa e comunicável, se mostra primeiramente na superfície da consciência como uma sensação difusa e vaga, um pressentimento, ou uma direção de pensamento, uma linha de força interior que silenciosamente guia a pesquisa (PETITMENGIN, 2007, p. 58).

Essa relação com a sensibilidade corporal e pensamentos, tanto para se compreender e poder gerenciar melhor o mundo interno e relações interpessoais, quanto no processo da autonomia, que se manifesta pelo pensar criativo nas diversas situações da vida, é um fator que se mostra bastante relevante no autoconhecimento e sua contribuição para a construção de uma sociedade mais pacífica e criativa, mais sustentável (PULKKI, 2017).

Por outro lado, a presente pesquisa investiga o processo do desenvolvimento do autoconhecimento dos educadores, diferentemente dos estudos de Schussler et al. (2016), Harris et al. (2016) e Kyte (2017), que tratam dos efeitos e das transformações. A análise dos processos envolvidos na prática de Yoga por educadores permitiu que diferentes relações entre os gestos que ocorrem possam ser observadas, o que pode contribuir na compreensão da metodologia do Yoga e sua aplicação. Foi possível olhar para a estrutura micro e como os fatores qualitativos permeiam as técnicas, talvez até mesmo apontando para uma melhor compreensão de como ocorrem essas relações nos níveis do organismo e da experiência mental e como podem ser cultivadas através de processos educativos de forma ampla.

#### 5.4 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Nem toda prática de Yoga terá um efeito visível imediato ou funcionará. Nas práticas selecionadas para análise, um dos critérios foi de que seria um momento onde o(a) participante percebe que o Yoga o(a) ajudou em uma situação cotidiana. Nas práticas formais não houve esse critério, embora este estudo não tivesse o objetivo de investigar situações em que o Yoga não contribuiu. Em estudos futuros, talvez seja pertinente incluir coleta de dados sobre experiências nas quais a tentativa de utilizar o Yoga não obteve sucesso.

Outro ponto é a questão da singularidade do sujeito e de cada situação. Uma prática que funcionou hoje pode não ter o mesmo efeito amanhã. Essas práticas precisam estar em constante diálogo dinâmico, sendo adaptadas para atender a essa dinâmica.

No processo de entrevistas, a aplicação da metodologia microfenomenológica demanda uma estrutura de tempo e de condução da entrevista na qual há uma necessidade de se construir a pesquisa em diversas etapas. Realiza-se um número de entrevistas e a partir desses resultados, a própria metodologia de coleta e análise vai se organizando para o objeto específico (PETITMENTIN et al., 2019). Sendo assim, o trabalho realizado aqui propõe uma fase inicial e experimental, que poderá ser refinada proporcionando resultados cada vez mais precisos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na trajetória da construção desta pesquisa, a experiência da própria autora em relação ao objeto foi se transformando. Foi um processo vivo, que trouxe reflexões, novos olhares e mesmo mudanças de paradigma. Investigar o Yoga num contexto aplicado, de formação de professores, proporcionou o impulso necessário para se realizar o esforço que uma pesquisa científica demanda. Ao longo do percurso, o problema de pesquisa precisou ser diversas vezes lembrado em reflexões contextualizadas com a realidade do universo da educação atual e a necessidade de se desenvolver soluções sustentáveis a curto, médio e longo prazo.

Na revisão integrativa foi possível delinear o estado do conhecimento do autoconhecimento na formação de educadores a partir do Yoga, com resultados apontando para os efeitos benéficos da prática de Yoga e sua importância e potencial enquanto metodologia para ser utilizada nas formações de educadores. Também se evidenciou que o Yoga tem sido bastante procurado para atender demandas da sociedade atual e que na área da educação ainda há poucos estudos voltados para a formação de professores.

No capítulo sobre metodologia do Yoga foi possível mapear sua estrutura teórica, onde foi possível reconhecê-la como um sistema de desenvolvimento de autoconhecimento, com fundamentos filosóficos e metodologia de aplicação e ensino. Algumas características puderam ser observadas nos resultados obtidos nas entrevistas, mesmo que em pequenas partes, apontando indícios da presença do Yoga enquanto proposta metodológica e a sua práxis.

O processo de autoconhecimento a partir do Yoga foi identificado pelos participantes como uma capacidade e habilidade de se perceber e de se relacionar com o mundo interno mental, corporal e sensível, o que inclui a forma de se relacionar consigo próprio, com o outro e com o mundo, bem como a capacidade de estar cultivando esse processo de autoconhecimento, de aprendizado e de autotransformação.

O desenvolvimento do autoconhecimento a partir do Yoga se mostrou promissor na formação de educadores, tanto por sua riqueza e robustez metodológica, quanto pelas possibilidades inclusivas que permitem compor diferentes intervenções. Esse processo se mostrou inseparável do processo pessoal, que abarca toda a vida do educador. Não se trata apenas uma técnica a ser aplicada em sala de aula, e sim de um processo profundo de conhecer e ter uma relação de ensino-aprendizagem consigo próprio e com o mundo, a partir de uma qualidade amorosa e sensível.

Desenvolver autoconhecimento pode contribuir nesse sentido, para que a pessoa que é educadora, ao dedicar-se a observar e educar a si própria possa ter cada vez mais discernimento, força e capacidade de agir para o seu benefício e dos demais.

Os resultados encontrados responderam aos objetivos do trabalho, permitindo avançar no reconhecimento do Yoga como metodologia de desenvolvimento de autoconhecimento através da triangulação das diferentes etapas da dissertação, unindo conhecimento teórico e empírico. A experiência dos educadores pode ser explicitada e analisada através do processo micro-fenomenológico, indicando a possibilidade de olhar para a prática de Yoga com maior objetividade e clareza, sem perder de vista os fatores qualitativos. A técnica microfenomenológica permite conhecer melhor a estrutura da experiência, o que oferece a possibilidade de analisá-la e compreendê-la, relacionando melhor o que acontece com os efeitos. Também permite que, a partir, dessas estruturas identificadas, diferentes formas de análise possam ser feitas entre as diversas relações e de acordo com o que se procura investigar.

Para estudos futuros, seria indicado repetir entrevistas com os mesmos participantes, de forma a poder investigar as características individuais e universais, o que não foi possível neste estudo. Uma fase quantitativa também pode ser construída a partir dos resultados da análise microfenomenológica, abrangendo um número maior número de participantes. Recomenda-se também a realização de novas entrevistas microfenomenológicas com participantes que não praticam Yoga e que vão começar a praticar, coletando dados relacionados ao antes e após a prática do Yoga. A construção de projetos que utilizem o Yoga na formação de professores, considerando os resultados aqui obtidos na construção de tal intervenção, com coleta de dados pela abordagem microfenomenológica, pode ser a possibilidade mais indicada para dar continuidade ao que foi realizado nesta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BITBOL, M.; PETITMENGIN, C. Neurophenomenology and the Microphenomenological Interview. In: SCHNEIDER, S.; VELMANS, M. **The Blackwell Companion to Consciousness**. Hoboken: John Wiley & Sons, 2017. doi:10.1002/9781119132363.ch51.

BOSSART, C. Yoga Bodies, Yoga Minds: How Indian Anatomies Form the Foundation of Yoga for Healing. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 17, n. 1, p. 27–33, 2007. Disponível em: <<https://meridian.allenpress.com/ijyt/article/17/1/27/137758/Yoga-Bodies-Yoga-Minds-How-Indian-Anatomies-Form>>. Acesso em: 08 fev. 2021.

BRYANT, E. F. **The Yoga Sutras of Patañjali**: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators. Edição do Kindle. New York: North Point Press, 2009.

BRYANT, E. F. **The History of Yoga**. New Brunswick, jun.-jul. 2020. Curso online gravado em vídeo. Disponível em: <<https://sites.rutgers.edu/edwin-bryant/philosophy-courses-for-Yoga-practitioners/>>. Acesso em: 13 dez. 2020.

CAMPOS, N. M. D. **Envelhecimento e espiritualidade na perspectiva do Yoga**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/148572>>. Acesso em: 28 jul. 2020.

CENTRE FOR YOGA STUDIES. **Svadharmā**. 2020. Disponível em: <<https://yogastudies.org/sanskrit/svadharmā/>>. Acessado em set.2020.

CRESWELL, J. W. **Investigação Qualitativa e Projeto de Pesquisa**: escolhendo entre cinco abordagens. Porto Alegre: Penso, 2014.

CYTEY. **O Vinyasa no Yoga**. Anotações de palestra proferida por T.KV. Desikachar. Tradução: Ana Carolina Ribeiro Teixeira. Porto Alegre, 1991. Documento impresso.

DAVIDSON, R.; KASNIAK, A. Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation. **American Psychologist**, 2015. (Manuscript version). Disponível em: <<https://content.apa.org/manuscript/2015-45553-001.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2020.

DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P. A redução à prova da experiência [La réduction à l'épreuve de l'expérience]. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 75-86, jun. 2006. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672006000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672006000100008)>. Acesso em: 26 nov. 2020.

DESIKACHAR, T. K.V, DESIKACHAR, K.; MOORS, F. **The ViniYoga of Yoga**: applying Yoga for healthy living. Chennai: 2001.

DESIKACHAR, T. K.V. **O coração do Yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

DESIKACHAR, T. K.V.; SKETON, M (Ed.); CARTER, J. (Ed.). **Religiousness in Yoga**: Lectures on Theory and Practice. Laham: University Press of America, 1980.

DESIKACHAR, T. K.V. **What are we seeking?** Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram, 2001.

ELWY, A.R.; GROESSL, E.J.; EISEN, S. V. et al.. A Systematic Scoping Review of Yoga Intervention Components and Study Quality. **American Journal of Preventive Medicine**. v. 47, n. 2, p. 220-232, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142147/>>. Acesso em: 13 out. 2020.

FALKENBERG, R. I.; EISING, C.; PETERS, M. L. Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 41, n. 4, p. 467-482, ago.2018. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-018-9914-y>>. Acesso em: 23 jan. 2021.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.



FIELD, T. Yoga research review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 24, p. 145-161, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>>. Acesso em: 13 jul. 2019.

FRANZÉ, F. **A formação continuada de professores e a ressignificação dos conhecimentos nas práticas pedagógicas: a ioga na educação infantil**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Faculdade de Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista (Unesp), Bauru, 2019. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/190810>>. Acesso em: 12 mar. 2020.

FRANZÉ, F. P.; ROSSI, F. Ioga na escola: possibilidades e desafios. **Práxis Educacional**, v. 15, n. 34, p. 246-266, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.22481/praxisedu.v15i34.5508>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

GIORGI, A.; SOUZA, D. **Método Fenomenológico de investigação em Psicologia**. Fim de Século: Lisboa, 2010.

GUIMARÃES, J. R. **A polifonia contemplada como construtora do interminável saber por meio do ato tradutório na tradução comentada e anotada do Sri Ramanuja Gita Bhasya**. Dissertação (Mestrado) – Centro de Comunicação e Expressão, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/92257>>. Acesso em: 10 jan. 2021.

HARRIS, A.; JENNINGS, P.; KATZ, D.; ABENAVOLI, R.; GREENBERG, M. Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. **Mindfulness**, v. 6, p. 143–154, 2016. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-015-0451-2>>. Acesso em: 09 ago. 2019.

HENDRIKS, T.; DE JONG, J.; CRAMER, H. The effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 23, n. 7, p. 505-517, jul. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0334>>. Acesso em: 12 fev. 2020.

KHALSA, S. B.; BUTZER, B. Yoga in school settings: a research review. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 21, n. 1, p. 44-55, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/nyas.13025>>. Acesso em: 21 jan. 2020.

KNAK, J. L. **A Psicologia do Yoga**. Curso Online. Porto Alegre, 2019. Disponível em: <<https://psicologia-do-Yoga-prof-jorge-luis-knak.teachable.com>>. Acesso em: 20 out. 2019.

KNAK, J. L. **Meditação**: introdução. Curso online. Porto Alegre, 2020. Disponível em: <<https://psicologia-do-Yoga-prof-jorge-luis-knak.teachable.com/p/meditacao-introducao>>. Acesso em: 20 out. 2019.

KNAK, J. L., CAVALCANTI, M. N. **Formação em Yoga na Tradição de Krishnamacharya e TKV Desikachar**. Curitiba, abr. 2017-dez. 2019. Anotações de aula e gravações em áudio.

KOLLER, S. H.; CLARA, M.; COUTO, P.; HOHENDORFF, J. (Org.). **Manual de Produção Científica**. Porto Alegre: Penso, 2014.

KRISHNAMACHARYA, T. **Nathamuni's Yoga Rahasya**. Tradução: T. K. V. Desikachar. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram, 1998.

KYTE, D. Toward a sustainable sense of self in teaching and teacher education: sustainable happiness and well-being through mindfulness. **McGill Journal of Education**, v. 51, n. 3, abr. 2017. Disponível em: <<https://mje.mcgill.ca/article/view/9321/7175>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

MARTINY, K. M. Varela's Radical Proposal: How to Embodiment and Open Up Cognitive Science. **Constructivist Foundations**, v. 13, n. 1, p. 59-67, 2017. Disponível em: <<http://constructivist.info/13/1/059.martiny.pdf>>. Acesso em 27 fev. 2020.

MASINI, E. F. Enfoque fenomenológico de pesquisa em Educação. In : FAZENDA, I. (Org.). **Metodologia da Pesquisa Educacional**. São Paulo: Cortex, 2010, p. 65-74.

MICHAEL, T. **As Bases Doutrinárias do Yoga**: o Samkhya. In: MICHAEL, T. **O Yoga: Espírito e Matéria**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976, p. 27-62.

MOHAN, A. G. **A terapia do Yoga**: um guia para o uso terapêutico do Yoga e do ayurveda para a saúde e a aptidão física. São Paulo: Pensamento, 2006.

MOORS, F. **Liberating Isolation - The Yogasutra of Patañjali** : Translation and Commentary by Frans Moors. Chennai: Media Garuda, 2012.

MOUSTAKAS, C. **Phenomenological research methods**. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2011.

NOBLE, H.; SMITH, J. Reviewing the literature: Choosing a review design. **Evidence-Based Nursing**, v. 21, n. 2, abr. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1136/eb-2018-102895>>. Acesso em: 12 jun. 2020.

OLLAGNIER-BELDAME, M.; COUPÉ, C. Epoché, verbal descriptions and corpus size in the conduct and analysis of explication interviews. **Constructivist foundations**, v. 14, n. 2, p. 158-160, 2019. Disponível em: <<https://constructivist.info/14/2/158>>. Acesso em: 28 ago. 2020.

PEÇANHA, D; CAMPANA, D. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 199-218, jun. 2010. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2010000100014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2010000100014)>. Acesso em: 27 fev. 2021.

PETITMENGIN, C. Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the Science of consciousness. **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, v. 5, p. 229-269, 2006. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-006-9022-2>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

PETITMENGIN, C.; BEEK, M.; BITBOL, M. et al.. What is it like to meditate? Methods and issues for a microphenomenological description of meditative experience. **Journal of Consciousness Studies**, v. 24, n. 5-6, 2017, p. 170-198, 2017. Disponível em: <<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01653495/document>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

PETITMENGIN, C.; NAVARRO, V.; LE VAN QUYEN, M. Anticipating seizure: Pre-reflective experience at the center of neuro-phenomenology. **Consciousness and Cognition**, v.16. p.746-764, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.05.006>>. Acesso em: 08 fev. 2020.

PETITMENGIN, C., VAN BEEK, M.; BITBOL, M., NISSOU, M., ROEPSTORFF, A. Studying the experience of meditation through Microphenomenology. *Current Opinion in Psychology*. **Current Opinion in Psychology**, v. 28, p. 54-59, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.009>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

PETITMENGIN, C.; REMILLIEUX, A.; VALENZUELA-MOGUILLANSKY, C. Discovering the structures of lived experience. **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, v. 18, n. 4, p. 691–730, 2019. Disponível em: <<https://clairepetitmengin.fr/onewebmedia/PCS%20-%20Analysis.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2020.

PETITMENGIN-PEUGEOT, C. The intuitive experience. **Journal of Consciousness Studies**, v. 6, n. 2-3, p. 43–77, 1999.

PULKKI, J.; DAHLIN, B.; VARRI, V. Environmental Education as a Lived-Body Practice? A Contemplative Pedagogy Perspective. **Journal of Philosophy of Education**, v. 51, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-9752.12209>>. Acesso em 27 fev. 2020.

RATTON, E. **Manual de normalização de relatórios técnicos e/ou científicos**: de acordo com as Normas da ABNT. Curitiba: ITTI/UFPR, 2019.

SATISH, L. **Counselling Principles and Practices for Yoga Therapists**. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram, 2019.

SATISH, L.; CHANDRASHEKAR, S.; SJAH, D.; MAHADEVAN, J. Personal maturity indicators: An assessment tool based on selected concepts from the bhagavad-gītā. **International Journal of Yoga - Philosophy, Psychology and Parapsychology**, v. 5, p. 53-61, 2017. Disponível em: <<https://www.kym.org/wp-content/uploads/pdf/applied-research/08-Personal-Maturity-Indicators-An-Assessment-Tool-Based-on-Selected-Concepts-from-the-Bhagavad-gita.pdf>>. Acesso em: 09 jul. 2020.

SCHUSSLER, D.; JENNINGS, P.; SHARP, J.; FRANK, J. Improving Teacher Awareness and Well-Being Through CARE: a Qualitative Analysis of the Underlying Mechanisms . **Mindfulness**, v. 7, p. 130–142, 2016. Disponível em: <<https://www.compassmethods.com/wp-content/uploads/2020/03/TeacherAwarenessandWellBeing.pdf>>. Acesso em: 13 jul. 2020.

SHARMA, H. D (ed.). **Sāmkhya Kārikā**: Íśvara Kṛṣṇa's Memorable Verses on Sāmkhya Philosophy with the Commentary of Gaudapādācārya. Pune: Oriental Book Agency, 1933. Disponível em: <<https://universaltheosophy.com/pdf-library/Samkhya%20Karika%20with%20Gaudapada%20Bhasya.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

SHERMAN, K. J. Guidelines for developing Yoga interventions for randomized trials. **Evid Based Complement Alternat Med**, v. 2012, out. 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3468844/>>. Acesso em: 12 dez. 2020.

SOLOMONOVA, E. First-person experience and Yoga research: studying neural correlates of an intentional practice. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 9, p. 1-4, fev. 2015. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2015.00085/full>>. Acesso em: 26 jun. 2019.

STOLTZ, T.; WEGER, U.; VEIGA, M. Higher Education as Self Transformation. **Psychology Research**, v. 7, n. 2, p. 104-111, 2017. Disponível em: <<https://www.davidpublisher.org/Public/uploads/Contribute/58ae9a8fe40ed.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2019.

STOLTZ, T.; WEGER, U. O pensar vivenciado na formação de professores. **Educar em Revista**, n. 56, p.67-83, jun. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-4060.41444>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

SULLIVAN, M. B.; ERB, M.; SCHMALZL, L. et al.. Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 12, p. 67. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00067>>. Acesso em: 28 jun. 2020.

SURIYAPRAKASH, C. **Svadharmā**. Blog SuriyaSunshine. Não paginado. Disponível em: <<https://suriyasunshine.com/dharma/svadharmā/>>. Acesso em: 02 out. 2020.

TRICCO, A.; ZARIN, W.; GHASSEMI, M. et al.. Same family, different species: methodological conduct and quality varies according to purpose for five types of knowledge synthesis. **Journal of Clinical Epidemiology**, v. 96, p. 133-142, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.10.014>>. Acesso em: 11 jul. 2020.

VAM DAM, N. T.; VAN VUGT M. K.; VAGO, D. R. et al.. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. **Perspectives on Psychological Science**, v. 13, n. 1, p. 36-61. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/1745691617709589>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

VALENZUELA-MOGUILLANSKY, C. **Microphenomenology, towards a science of experience (part 5/5)**. 03 jul. 2018. (10m39s). Disponível em: <<https://youtu.be/7arMaElel4I>>. Acesso em: 09 ago. 2020.

VALENZUELA-MOGUILLANSKY, C.; VÁSQUEZ-ROSATI, A. An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. **Constructivist Foundations**, v.14, n. 2, p. 123-145, 2019. Disponível em: <<https://constructivist.info/14/2/123.valenzuela>>. Acesso em 27 out. 2020.

VARELA, F. J.; THOMPSON, E.; ELEANOR, R. **A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e Experiência Humana**. São Paulo: Artmed, 1989.

VERMERSH, P. **The explication interview**. Translated by Marie Leonard and Djoeke van de Klomp and Marcus Wisen. [2014?]. Disponível em: <<https://www.academia.edu/36572134>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

WEGER, U.; WAGEMAN, J. The challenges and opportunities of first-person inquiry in experimental psychology. **New Ideas in Psychology**, v.36, p. 38-49, 2015. Disponível em : <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0732118X14000439>>. Acesso em 12 jun. 2019.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: Updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>>. Acesso em: 13 ago. 2020.

## APÊNDICE 1 – FORMULÁRIO ONLINE

1. Idade:
2. Gênero:
3. Nacionalidade:
4. Cidade de residência:
5. Formação acadêmica:
6. Formação em Yoga:
7. Como você pratica Yoga: ( ) aulas em grupo, ( ) aulas individuais
8. Atuação profissional:
9. Tem filhos? Quantos e qual idade?
10. Em quais situações você considera que atua como educador? (Tanto formal quanto informalmente)
11. Como você descreveria sua prática de Yoga?
12. Com que frequência você faz uma prática formal de Yoga? Qual a duração? E o que faz nessa prática? (Asanas, pranayama, meditação, estudo, recitação, canto)
13. Quais textos do Yoga você considera mais utilizados em sua prática e como os utiliza?
14. Como você costuma estudar os textos de Yoga e com qual frequência?
15. Como você identifica sua prática de Yoga no cotidiano? Poderia relatar alguma situação recente?
16. Qual papel o Yoga tem em sua história de vida? Como e quando começou a se interessar e como/quando começou a prática?
17. Você dá aulas de Yoga? Em grupo ou individual?
18. Se você não dá aulas de Yoga, tem planos ou aspiração de dar aulas futuramente?
19. Como você entende o Yoga em sua atuação como educador?
20. Você acha que o Yoga poderia fazer parte da formação profissional de educadores que atuam tanto no ensino básico como no ensino superior? Por quê?



## APÊNDICE 2 – ENTREVISTA

### ENTREVISTA MICRO FENOMENOLÓGICA

- 1 - Lembre uma situação recente em sua vida na qual você estava no papel de educador (a) e que identifica que sua prática de Yoga teve um papel de contribuir em sua atuação.
- 2 - Pode descrever? onde aconteceu (descrever o ambiente), quem estava lá. (Sempre direcionando o entrevistado para aspectos percebidos pelos sentidos de tato, som, olfato, visão, e sentimentos)
- 3 - Escolher um momento específico da situação. A partir desse instante específico investigar mais detalhes de características percebidas ao rememorar a lembrança. Relatar pensamentos, percepções, sensações.
- 4 - Lembre uma situação em que estava fazendo uma prática formal de Yoga
- 5 - Pode descrever? onde aconteceu (descrever o ambiente), quem estava lá. (Sempre direcionando o entrevistado para aspectos percebidos pelos sentidos de tato, som, olfato, visão, e sentimentos)
- 6 - Escolher um momento específico da situação. A partir desse instante específico investigar mais detalhes de características percebidas ao rememorar a lembrança. Relatar pensamentos, percepções, sensações.

### ENTREVISTA COM PERGUNTAS SEMIESTRUTURADAS

- O que é autoconhecimento para você?
- Como você percebe a relação entre seu processo de autoconhecimento e sua atuação como educador(a)?
- Qual aspecto/conceito do Yoga você percebe que contribui em sua atuação como educador(a)?

## **ANEXO 1 – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA**

UFPR - SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PARANÁ -SCS/UFPR

### **PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

#### **DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Pesquisador:TANIA STOLTZ

Título da Pesquisa:DESENVOLVIMENTO DO AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA NA  
FORMAÇÃO DE EDUCADORES

Instituição Proponente:Programa de Pós-Graduação em Educação

Versão:2

**CAAE:31315120.6.0000.0102**

#### **DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer: 4.233.232**

Projeto de pesquisa intitulado “DESENVOLVIMENTO DO AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES”, sob a responsabilidade da Prof. Dra.Tania Stoltz, pesquisadora responsável e orientadora de Andreia Cavalcante de Souza, mestranda do Programa de Pós -Graduação em Educação da Universidade Federal do Paraná – UFPR, e com previsão de início a partir da aprovação do projeto no comitê de ética até fevereiro de 2021. O projeto de pesquisa deverá ser realizado nas dependências do Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná.

## ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: DESENVOLVIMENTO DO AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DO YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES – Fase I: Entrevistas com praticantes de Yoga

Nós, Andreia Cavalcante de Souza e Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Tania Stoltz, pesquisadoras da Universidade Federal do Paraná, estamos convidando você a participar de um estudo intitulado “Desenvolvimento do Autoconhecimento a partir do Yoga na Formação de Educadores”. Este estudo pode possibilitar avanços importantes nas pesquisas sobre a formação de educadores.

Neste estudo os educadores praticantes de Yoga e discentes de cursos de licenciatura participantes do projeto de extensão serão estudados para que se possa identificar como o Yoga pode colaborar no desenvolvimento do autoconhecimento e em sua atuação educativa.

O objetivo desta pesquisa é contribuir em futuras pesquisas e projetos que utilizem o Yoga como metodologia de desenvolvimento de educadores tanto na formação inicial como continuada.

a) Caso você concorde em participar da pesquisa, será necessária a sua presença em uma entrevista individual com questões referentes à: prática de Yoga e como você a percebe em relação as suas experiências mentais, afetivas e sociais em sua prática profissional e cotidiano. Também será necessária que responda uma entrevista em formato de formulário digital online com informações pessoais e perguntas relativas a prática de Yoga em sua experiência profissional e pessoal.

b) Para tanto você será informado do local da entrevista presencial, que será combinado conforme sua disponibilidade de horários e deslocamento. A entrevista oral terá duração máxima de 60 minutos. Caso não haja possibilidade de encontro presencial para a entrevista oral, ela poderá ser realizada por videoconferência via internet. A entrevista via formulário eletrônico será enviada via email ou outro meio digital.

c) É possível que você, durante ou após a entrevista experimente algum desconforto como vergonha, tristeza ou raiva. Se isso acontecer, poderá solicitar imediatamente à pesquisadora a interrupção da entrevista. Um psicólogo estará disponível para prestar um atendimento através de consulta online de 30 minutos, podendo ser agendado conforme disponibilidade pelo prazo de uma semana a partir da data da entrevista. Reitero que é um cuidado sensível considerarmos a possibilidade de alguma eventualidade de ocorrências psicológicas, e não algo intrínseco ou esperado que ocorra durante a pesquisa

d) No momento da entrevista você poderá responder às perguntas da forma que achar melhor. As perguntas estão relacionadas com a sua prática de Yoga e sua relação com sua vida pessoal e profissional em especial quando está desempenhando a função de educador (a).

e) Para participar deste estudo você assume o compromisso de que está apto para participar das atividades descritas acima, ou seja, que não possui limitações ou recomendação de ordem médica ou psicológica que o impeça de realizar quaisquer das atividades citadas anteriormente.

f) Os benefícios esperados com esta pesquisa são:

1) Contribuir no conhecimento sobre a formação integral de educadores a partir do Yoga.

2) Conhecer como o Yoga atua no desenvolvimento do autoconhecimento de educadores de forma que possa ser aplicado em programas de formação de educadores.

g) Eu, Andreia Cavalcante de Souza, estudante e pesquisadora vinculada ao Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná e Tania Stoltz, pesquisadora em Educação,

Professora da Universidade Federal do Paraná seremos as responsáveis pela pesquisa e demais informações. Poderemos esclarecer eventuais dúvidas que você possa ter pelos telefones (41) 99882-4906 (pesquisadoras), 3360-5117 (PPGE) ou pelos e-mails: [andreiav@gmail.com](mailto:andreiav@gmail.com) e [tania.stoltz795@gmail.com](mailto:tania.stoltz795@gmail.com), as informações que queiram, antes, durante ou depois de encerrado o estudo. As pesquisadoras podem ainda, serem encontradas na Universidade Federal do Paraná, no Setor de Educação, Campus Rebouças, Avenida Sete de Setembro, 2645.

h) A sua participação neste estudo é voluntária e se não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento sem qualquer penalidade. Assim sendo, poderá solicitar que lhe devolvam o termo de consentimento livre e esclarecido assinado.

i) As informações relacionadas ao estudo serão utilizadas exclusivamente na pesquisa. Poderão ser conhecidas por pessoas autorizadas, neste caso as pesquisadoras do estudo. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob a forma codificada, para que a sua identidade seja preservada e mantida a confidencialidade. Os questionários e observações serão objetivos, respeitando-se completamente o seu anonimato.

i) As despesas necessárias para a realização da pesquisa não são de sua responsabilidade e pela sua participação não receberá qualquer valor em dinheiro.

j) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome e demais pessoas mencionadas, e sim, um código.

l) Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar também o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP/SD) do Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, pelo telefone 3360-7259.

Eu \_\_\_\_\_ li esse termo de consentimento acima ou alguém leu para mim e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem que esta decisão afete a minha pessoa. Fui informada (o) e entendi que a minha participação na pesquisa é voluntária, não receberei nenhum valor para participar e também não acarretará em nenhum momento qualquer custo para mim e/ou minha família. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

Curitiba, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Testemunha

\_\_\_\_\_  
Pesquisadoras

### ANEXO 3 – CURRÍCULO DA REVISORA DE CONTEÚDO RELATIVO AO YOGA

Revisora: Solange Wittmann

Formação em Yoga:

- 2008/2009 – Curso de Formação de Professores de Yoga Montanha Encantada – SC – Brasil.
- 2010/2013 – Curso de Formação de Professores de Yoga na Tradição Krishnamacharya Jorge Knak e Maria Nazaré Cavalcanti
- 2014 – Sob orientação do meu professor Jorge Knak, me matriculei no curso O Coração do Yoga, no Krishnamacharya Yoga Mandiram (KMY) em Chennai -Índia.
- 2015 – KYM/Índia – Curso de Pranayama 2015/2017 – KYM - Índia– Curso de Formação de Professores
- 2018 – KYM/Índia – Mahanarayana Upanishad e Retiro em Rishikesh Yoga Sutra Cap IV.
- 2018 – Jiva Campus em Hyderabad/ Índia. Mal sabia eu que a malinha que eu trazia, preparada para os sete dias que eu planejava passar ali, haveria de me servir pelos próximos dois meses e meio e que no dia seguinte eu me iniciaria numa nova descoberta, o Yoga devocional. Além dessa vivência transformadora, na presença do Chinna Jeeyar Swamy, foram-me oportunizados também outros estudos: Gadya Trayam, Bhagavad Gita, Iniciação ao Sânscrito e Ishavasya Upanishad.
- 2019/2021 – KYM/Índia – Formação em Yogaterapia.

Experiência profissional relacionado ao Yoga:

- Paralelamente, e durante todo esse período desde 2014, ofereço atendimentos individualizados, ministro aulas teóricas em grupos, mantenho a mentoria e supervisão de Jorge Knak e tenho participado também dos cursos organizados por ele.
- 2017- Projeto Om: Convidada por uma aluna, participei da elaboração, produção e lançamento do livro “A árvore que fazia oooooommm”, cujo objetivo é apresentar, de forma lúdica e didática, o Yoga para crianças.

Contato: (51) 99938-0877 - [solangewittmann1@gmail.com](mailto:solangewittmann1@gmail.com) - [www.yogapessoal.com.br](http://www.yogapessoal.com.br)